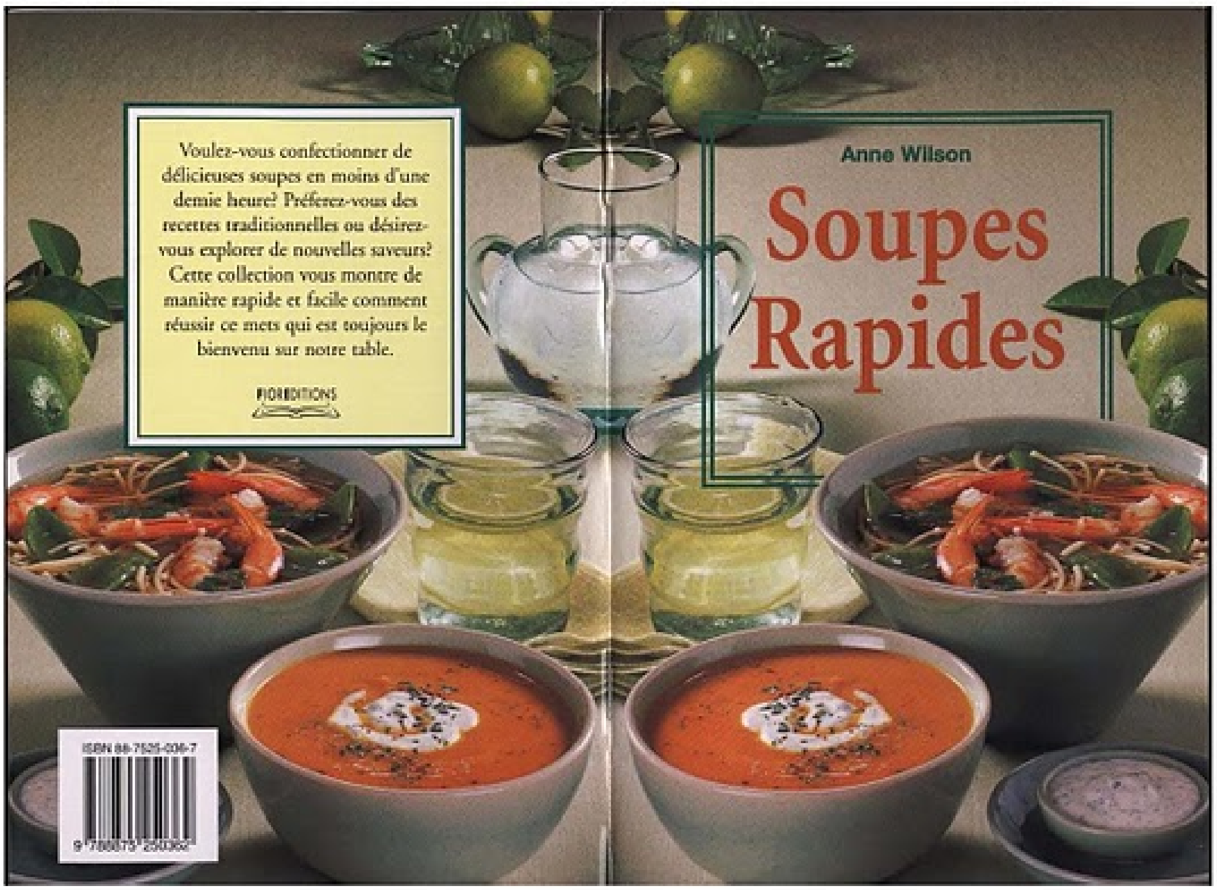

Voulez-vous confectionner de délicieuses soupes en moins d'une demie heure? Préferez-vous des recettes traditionnelles ou désirez-vous explorer de nouvelles saveurs? Cette collection vous montre de manière rapide et facile comment réussir ce mets qui est toujours le bienvenu sur notre table.
FIOREDITIONS
ISBN 88-7525-036-7
Anne Wilson
Soupes Rapides

Précision utiles

Très facile — Facile — Difficile

Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiqués

Tasse/Bol = 250 ml
Cuil. à soupe = 20 ml
Cuil. à café = 5 ml

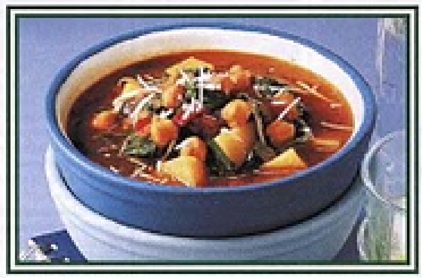
Titre original : *Fast Soups*

Publishing 2000 – Fioreditions Srl
Tél. +39 06 30 36 28 98 Fax. +39 06 30 36 14 13
email: publishing2000@tin.it

Impression et reliure : Sing Choong Printing Co. Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-036-7
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Soupes rapides





Bouillons

Les bouillons maison sont nettement meilleurs et ne sont pas forcément longs à préparer. Les recettes proposées ici se cuisinent en 30 minutes. On peut aussi congeler les bouillons et les réchauffer en un clin d'œil.

Bouillon

Les soupes que nous proposons n'ont pas un temps de cuisson très long, ce qui permettrait d'obtenir des saveurs plus riches. Ainsi, il est important d'utiliser un bouillon de qualité. Vous pouvez trouver le bouillon adéquat sous différentes formes. Vous pouvez le faire vous-même, l'acheter frais ou surgelé dans certains magasins spécialisés, ou bien l'acheter en pack têtra au supermarché ou sous forme de bouillons cube et de bouillon lyophilisé. Les packs têtra et les bouillons cube sont très pratiques mais ils n'ont pas tout à fait le même goût que le bouillon frais si vous les utilisez pour préparer une soupe claire, et ils ont également tendance à être plus salés que les bouillons faits maison.

Bouillons aromatisés

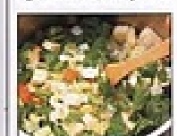
Si vous confectionnez un bouillon frais ou si vous souhaitez donner plus de goût à un bouillon tout prêt, vous pouvez ajouter des herbes et des épices pour le parfumer. Par exemple, pour donner un parfum oriental, vous pouvez mettre du lemon-grass, des feuilles de citron combava et du gingembre dans les bouillons de poulet et les fumets de poisson. L'aneth et les feuilles de fenouil donnent un goût anisé au fumet de poisson, et l'ail parfume agréablement les bouillons de bœuf et de légumes.

Bouillon de légumes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, haché
2 poireaux, en julienne
4 carottes, en julienne
2 navets, en julienne
4 branches de céleri, avec les feuilles, coupées en julienne
2 feuilles de laurier
4 gousses d'ail, non pelées
8 grains de poivre noir
Quelques brins de persil

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon, les poireaux, les carottes, les navets, le céleri puis mélanger pour imprégner les légumes d'huile. Couvrir et laisser cuire 5 mn sans faire brunir. Ajouter 3 litres d'eau et porter à ébullition.

2. Retirer l'écume et ajouter les feuilles de laurier, l'ail, les grains de poivre et le persil. Faire cuire à feu doux 1 h.
3. Passer le bouillon en plusieurs fois dans une passoire à mailles fines. Presser les légumes pour extraire tout le bouillon.
4. Mettre au réfrigérateur. Vous obtenez environ 2,5 litres de bouillon.



1. Bien mélanger les légumes dans l'huile.



2. Ajouter le laurier, l'ail, le poivre, le persil.



3. Passer le bouillon dans un saladier.

Fumet de poisson

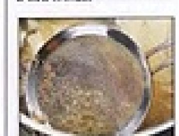
2 kg d'arêtes et de carcasses de poisson
1 oignon, haché
1 poireau, en rondelles
1 branche de céleri, coupée en morceaux
6 grains de poivre
1 feuille de laurier
Jus d'un citron

1. Retirer les yeux des têtes des poissons à l'aide d'une petite cuillère et placer les arêtes et les carcasses dans un saladier rempli d'eau salée 10 mn. Égoutter et placer dans un faitout puis ajouter le reste des ingrédients et 2 litres d'eau froide.

2. Porter à ébullition et retirer l'écume qui se forme à la surface. Laisser mijoter à feu doux 20 mn en écumant si nécessaire.
3. Passer le fumet en plusieurs fois dans une passoire à mailles fines et placer au réfrigérateur. Vous obtenez environ 1,5 litre de fumet.



1. Retirer les yeux des têtes des poissons.



2. Écumer le bouillon.



3. Passer le fumet dans une passoire.

Bouillon de bœuf

2 kg d'os de bœuf (demander au boucher de les découper)
1 oignon, coupé en quartiers
2 carottes, en morceaux
1 poireau, en morceaux
1 branche de céleri, en morceaux
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 feuille de laurier
6 grains de poivre
1 branche de thym
Quelques brins de persil

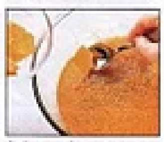
1. Préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7). Placer les os de bœuf sur la plaque du four et laisser cuire 20 mn.
2. Placer les os et les légumes dans un faitout en jetant le surplus de graisse laissé sur la plaque. Ajouter le reste des ingrédients et 6 litres d'eau froide, porter à ébullition et retirer l'écume qui se forme à la surface. Baisser le feu et laisser mijoter 3 à 4 h.
3. Passer la préparation dans une passoire à mailles fines posée sur un saladier. Presser pour extraire le maximum de bouillon. Laisser une nuit au réfrigérateur. Retirer la pellicule de graisse qui s'est formée à la surface. Vous obtenez environ 3 litres de bouillon.



1. Ajouter les légumes aux os grillés.



2. Laisser mijoter 3 à 4 h, en écumant.



3. Retirer la graisse qui s'est formée à la surface.

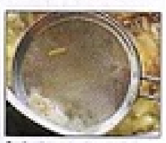
Bouillon de poule

2 kg d'os de poulet
1 carotte, en morceaux
1 poireau, en morceaux
1 oignon, haché
1 branche de céleri, en morceaux
8 grains de poivre
1 feuille de laurier
1 branche de thym
Quelques brins de persil

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et ajouter 6 litres d'eau froide. Porter à ébullition et retirer l'écume qui se forme à la surface. Faire cuire à feu doux 2 à 3 h, en écumant.
2. Filtrer le bouillon et laisser au réfrigérateur toute la nuit. Retirer la graisse qui s'est formée à la surface. Vous obtenez 3,5 litres de bouillon.



1. Porter tous les ingrédients à ébullition.



2. Laisser mijoter 2 à 3 h en écumant.



3. Passer le bouillon dans un saladier.

Congeler le bouillon

Le bouillon ne doit pas être conservé plus de 2 à 3 jours au réfrigérateur (toujours faire bouillir le bouillon qui sort du réfrigérateur avant de vous en servir). Vous pouvez le congeler tel quel (c'est la meilleure solution pour le fumet de poisson) ou le refaire bouillir pour qu'il soit plus concentré. Vous pouvez le congeler dans un bac à glaçons et mettre ensuite les glaçons dans un plastique. Il suffit de les diluer avec de l'eau avant de les utiliser.



Verser le bouillon dans un bac à glaçons.



Placer les glaçons dans un sac, au congélateur.

Mixer la soupe

Vous obtiendrez des résultats différents si vous mixez la soupe à l'aide d'un mixeur ou d'un robot ménager. Le mixeur permet d'obtenir une soupe plus onctueuse mais il aère plus la soupe, la rendant ainsi plus pâle et plus épaisse si vous mixez trop longtemps. Faites attention à ne pas trop remplir le bol du mixeur ou du robot, surtout si la soupe est très chaude. Il vaut mieux le faire en plusieurs fois.

Conserver la soupe

Certaines des soupes proposées se congèlent sans problème mais n'oubliez pas que les soupes contenant des légumes verts frais auront une couleur différente lorsqu'elles seront réchauffées. Les haricots et le riz risquent de se défaire un peu et les soupes avec de la crème fraîche peuvent avoir une apparence un peu figée. Les soupes peuvent être congelées dans des récipients ou des sacs en plastique, mais n'oubliez pas qu'elles prennent plus de volume lorsqu'elles sont congelées. Les décongeler en les portant à ébullition puis en baissant le feu et en laissant cuire 2 à 3 mn. Une soupe qui contient des pâtes épaissit rapidement. Si vous ne souhaitez pas la manger en une seule fois, mettez juste la quantité de pâtes nécessaire et rajoutez des pâtes lorsque vous la réchauffez.



Soupes

Ces soupes sont aussi délicieuses que nourrissantes. Servez-les à midi ou le soir, accompagnées de pain croustillant.

Gaspacho

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

1 kg de tomates bien mûres
½ concombre, grossièrement haché
4 oignons nouveaux, coupés en fines lamelles
1 poivron rouge, sans les membranes et les graines, grossièrement haché
2 gousses d'ail, écrasées
250 ml de bouillon de poule froid
60 ml d'huile d'olive extra vierge
60 ml de vinaigre de vin rouge
Croûtons de pain sec
7 g de basilic frais, coupé en lamelles
40 g d'olives noires, dénoyautées et coupées en morceaux

1. Faire une croix à la base de chaque tomate et les plonger dans de l'eau bouillante 30 s. Les retirer et les plonger dans un saladier rempli d'eau glacée. Peler les tomates et les couper en quartiers.
2. Placer les tomates dans un grand saladier et ajouter le concombre, l'oignon nouveau, le poivron, l'ail, le bouillon, l'huile, le vinaigre et le pain. Bien mélanger.
3. Mixer le mélange dans un mixeur ou un robot en plusieurs fois, en veillant à ce qu'il y ait assez de liquide pour mixer facilement. Ajouter éventuellement de l'eau ou du bouillon pour obtenir la consistance désirée. Saler et poivrer. Parsemer de basilic et d'olives et servir bien froid.

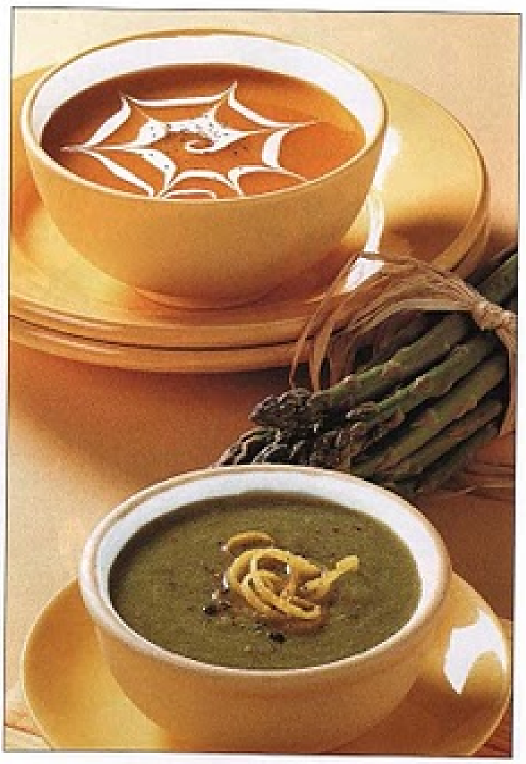
Valeur nutritionnelle par portion
Protides 4,5 g, lipides 25 g, glucides 10 g, fibres 4,5 g, cholestérol 0 mg, 1 185 kJ (285 cal)

Note :
Utiliser des tomates bien mûres pour obtenir une soupe colorée et parfumée.



Gaspacho

◆ Soupes rapides ◆



Soupe au potiron

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

500 ml de bouillon de légumes
750 g de chair de potiron, coupée en morceaux de 1,5 cm
2 oignons, hachés
2 gousses d'ail, coupées en deux
½ de cuil. à café de noix muscade en poudre
50 ml de crème liquide

1. Verser le bouillon et 500 ml d'eau dans une grande casserole et porter à ébullition à feu vif.
2. Ajouter le potiron, l'oignon et l'ail, puis porter de nouveau à ébullition. Baisser légèrement le feu et faire cuire 15 mn, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
3. Égoutter les légumes dans une passoire en conservant le bouillon. Les mixer jusqu'à obtention d'une purée (ajouter du bouillon réservé au besoin). Replacer la purée de potiron dans la casserole et ajouter du bouillon jusqu'à ce que la soupe ait la consistance souhaitée. Ajouter le sel, le poivre et la noix muscade.
4. Répartir la soupe dans de grands bols chauds et ajouter de la crème liquide dans chaque bol en traçant un motif. Servir avec du pain grillé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protéides 5 g, lipides 6,5 g, glucides 15 g, fibres 3,5 g, cholestérol 17 mg, 605 kJ (145 cal)

Soupe aux asperges

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

750 g de tiges d'asperges fraîches
1 l de bouillon de poule
30 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
Zeste de citron supplémentaire, pour la garniture

1. Couper les extrémités dures des asperges et les couper en morceaux de 2 cm. Les mettre dans une grande casserole avec 500 ml de bouillon. Couvrir et porter à ébullition, puis laisser cuire 10 mn, jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
2. Mixer les asperges et le bouillon chaud pour obtenir un mélange onctueux. Faire fondre le beurre dans la casserole, ajouter la farine puis faire cuire en remuant à feu doux pendant 1 mn. Retirer la casserole du feu et ajouter peu à peu le reste de bouillon en remuant pour que le mélange soit onctueux. Lorsque tout le bouillon a été ajouté, replacer la casserole sur le feu et porter à ébullition, puis laisser mijoter 2 mn.
3. Ajouter la purée d'asperges et bien mélanger. Faire chauffer, ajouter le zeste de citron râpé puis saler et poivrer. Décorer avec le zeste de citron.

Valeur nutritionnelle par portion
Protéides 5 g, lipides 6,5 g, glucides 3 g, fibres 3 g, cholestérol 20 mg, 415 kJ (100 cal)

Note :
Vous pouvez servir cette soupe avec une sauce au poivron rouge (voir page 40).
Vous pouvez également utiliser du prosciutto grillé (voir page 18) en garniture avec le zeste de citron.

Soupe au potiron (en haut) et soupe aux asperges.

Soupe à l'oignon

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
40 g de beurre
1 kg d'oignons, coupés en rondelles
1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de farine
400 g de consommé de bœuf
30 g de croûtons prêts à l'emploi, pour la garniture
60 g de gruyère râpé, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Ajouter l'oignon et la cassonade puis faire cuire en remuant fréquemment à feu moyen 10 à 15 mn jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
2. Ajouter la farine et faire cuire 1 à 2 mn à feu moyen. Retirer du feu et ajouter le consommé de bœuf et 500 ml d'eau.
3. Remettre sur le feu en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la soupe arrive à ébullition et épaississe. Saler et poivrer. Disposer des croûtons et le gruyère râpé puis servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7 g, lipides 15 g, glucides 20 g, fibres 4 g, cholestérol 50 mg, 1 330 kj (320 cal)

Conseil :
Utilisez une mandoline ou un coupe-légumes pour couper les oignons en lamelles plus rapidement.

Chowder au poisson fumé

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

500 g de poisson fumé (voir Note)
1 pomme de terre, coupée en dés
30 g de beurre
1 oignon, haché
3 tranches de lard, sans couenne, hachées
1 branche de céleri, coupée en morceaux
2 cuil. à soupe de farine
500 ml de lait
125 ml de crème fleurette
7 g de persil plat frais, haché

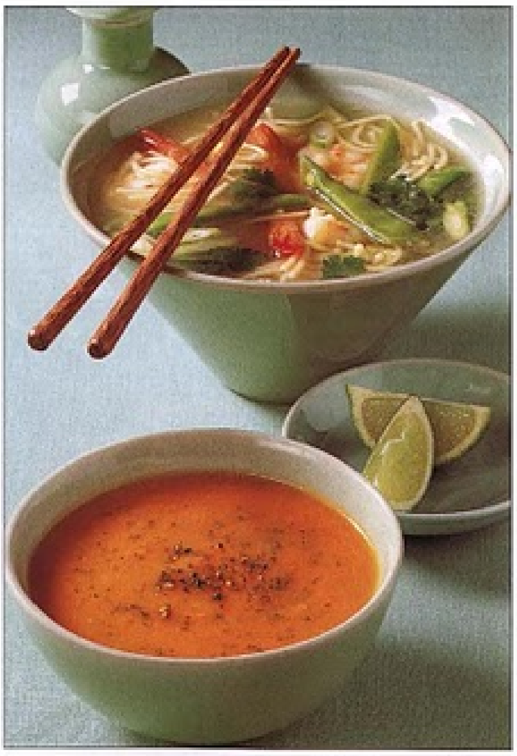
1. Placer le poisson dans une grande poêle, couvrir d'eau et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 5 à 8 mn jusqu'à ce que le poisson s'effiloche. Retirer le poisson de l'eau et réserver 125 ml d'eau de cuisson. À l'aide de deux fourchettes, effilocher le poisson en retirant les arêtes et la peau.
2. Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée 5 à 6 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Égoutter et réserver. Faire fondre le beurre dans une grande casserole, ajouter l'oignon, le lard et le céleri, puis faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn. Saupoudrer de farine et faire cuire 1 mn.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter progressivement le lait et l'eau de cuisson réservée. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Replacer sur le feu et mélanger jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et épaissir. Ajouter la pomme de terre, la crème, le poisson et le persil puis faire chauffer. Saler et poivrer.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 22 g, lipides 25 g, glucides 15 g, fibres 1,5 g, cholestérol 90 mg, 1 738 kj (415 cal)

Note :
Le chowder est une soupe américaine faite généralement avec des clams. Mais si on la fait avec du poisson, on peut opter pour du cabillaud ou des filets de poissons blancs fumés.

Soupe à l'oignon (en haut) et chowder au poisson fumé.





Soupe aux carottes et au gingembre

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

750 ml de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, haché
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
1 kg de carottes, émincées
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée

1. Verser le bouillon dans une casserole et porter à ébullition. Faire chauffer l'huile dans une autre casserole à fond épais, ajouter l'oignon et le gingembre puis faire cuire 2 mn jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
2. Ajouter le bouillon et les carottes. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 10 à 15 mn jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
3. Placer dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois. Replacer dans la casserole et ajouter un peu de bouillon ou d'eau pour que la soupe ait la consistance souhaitée. Ajouter la coriandre puis saler et poivrer. Réchauffer doucement avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 2,5 g, lipides 0,5 g, glucides 15 g, fibres 7,5 g, cholestérol 0 mg, 300 kJ (70 cal)

Soupe aux cheveux d'ange et aux crevettes

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes en entrée

Bouillon
1 kg d'arêtes et de carcasses de poisson
1 petit oignon, haché
1 poireau, coupé en petits morceaux
1 branche de céleri, coupée en morceaux
6 grains de poivre
1 feuille de laurier
Jus d'un citron

Soupe
12 crevettes crues
2 cuil. à café d'huile
2 gousses d'ail, émincées
1 morceau de gingembre de 5 cm de long, émincé
120 g de cheveux d'ange
80 g de pois gourmands, coupés en deux
2 oignons nouveaux, émincés en diagonale
2 cuil. à café de sauce de poisson
7 g de coriandre fraîche
Quartiers de citron, pour la garniture

1. Bouillon
Placer les arêtes, les carcasses de poisson, l'oignon, le poireau, le céleri, le poivre, le laurier et le jus de citron dans un faitout avec 1 litre d'eau froide. Porter à ébullition en retirant l'écume qui se forme à la surface. Baisser le feu et laisser mijoter 15 mn, en écumant si nécessaire. Filtrer le bouillon.
2. Pendant ce temps, décortiquer les crevettes en laissant la queue. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'ail et le gingembre, puis faire cuire à feu doux 1 à 2 mn sans faire brunir. Ajouter le bouillon.
3. Porter le mélange à ébullition, ajouter les pâtes et faire cuire 2 mn. Ajouter les pois et les crevettes et cuire 2 à 3 mn. Ajouter les oignons, la sauce de poisson et la coriandre puis servir avec le citron.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5 g, lipides 0,5 g, glucides 4 g, fibres 1,5 g, cholestérol 10 mg, 180 kJ (45 cal)

Conseil :
Si on ne mange pas la soupe aussitôt, les pâtes vont absorber du bouillon et il faudra en rajouter. Penser à assaisonner en conséquence.

Soupe aux cheveux d'ange et aux crevettes (en haut) et soupe aux carottes et au gingembre.

Soupe aux boulettes de viande

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

2 champignons chinois séchés
1 l de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de mirin
2 cuil. à soupe de sauce de soja
400 g de bœuf haché
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 tige de citronnelle, la partie blanche seulement, finement hachée
2 oignons nouveaux, finement hachés
4 petites carottes, coupées en rondelles
1 bouquet de pak-choï, coupé en lanières

1. Faire tremper les champignons dans de l'eau bouillante pendant 10 mn. Entre-temps, mélanger dans une grande casserole le bouillon, le mirin et 1 cuil. à soupe de sauce de soja. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter. Égoutter les champignons et les presser pour retirer l'excès d'eau. Enlever les tiges dures et hacher finement.
2. Mélanger le bœuf, l'ail, le gingembre, la citronnelle, les oignons nouveaux et le reste de sauce de soja dans un saladier. Former 16 boulettes avec les mains mouillées.
3. Mettre les boulettes, les carottes et les champignons dans le bouillon et laisser mijoter 5 à 7 mn jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Ajouter le pak-choï et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Saler et poivrer.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 20 g, lipides 10 g, glucides 2,5 g, fibres 2 g, cholestérol 65 mg, 835 kJ (200 cal)

Velouté de poulet et de maïs

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

30 g de beurre
250 g de filet de poulet, coupé en lamelles
6 oignons nouveaux, finement hachés
2 gousses d'ail, écrasées
1 petit piment rouge, sans les graines et les membranes, haché
2 x 400 g de velouté de poulet
500 ml de lait
310 g de grains de maïs en boîte égouttés
10 g de feuilles de coriandre fraîche, hachées

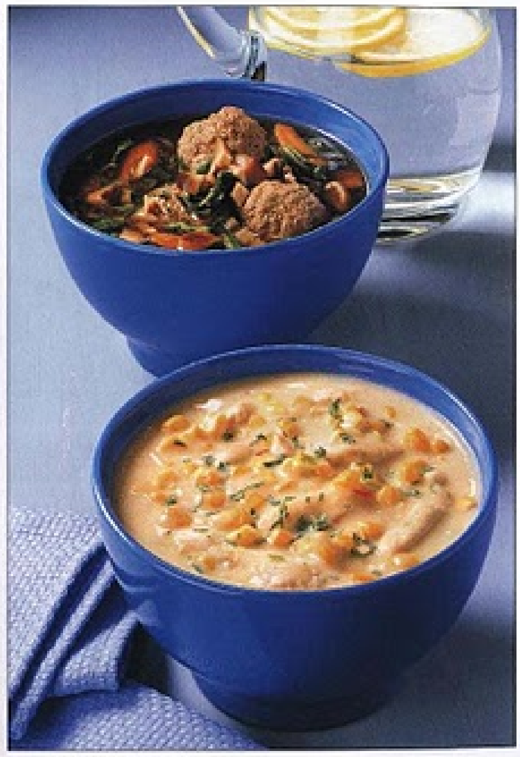
1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais. Ajouter les lamelles de poulet et faire cuire à feu moyen pendant 5 mn jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'oignon nouveau, l'ail et le piment puis faire cuire 2 mn. Retirer de la casserole.
2. Verser le velouté de poulet et le lait dans la même casserole et bien mélanger. Faire cuire à feu moyen en tournant de temps en temps pendant 5 mn, jusqu'à ce que la soupe arrive à ébullition. Baisser le feu et remettre le mélange au poulet, puis ajouter le maïs et la coriandre. Faire chauffer en remuant, saler et poivrer puis servir.

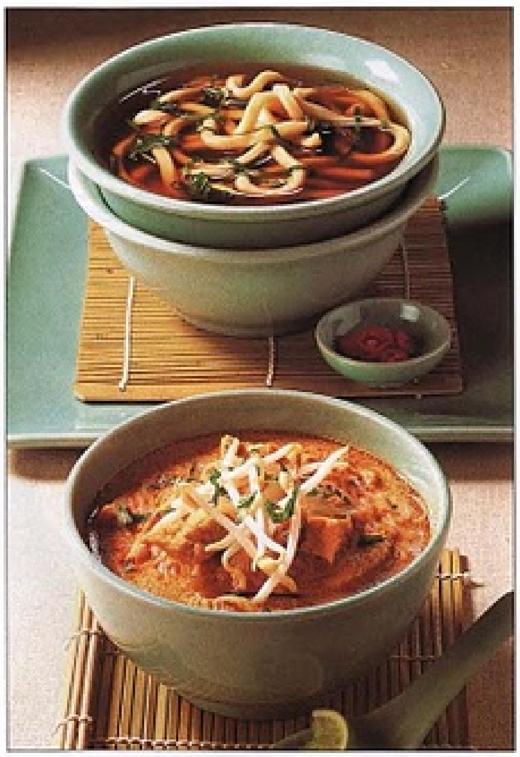
Valeur nutritionnelle par portion
Protides 25 g, lipides 20 g, glucides 25 g, fibres 3,5 g, cholestérol 75 mg, 1 515 kJ (360 cal)

Note :
Pour une soupe plus fluide, ajoutez plus de lait.

Variante :
Pour obtenir une soupe plus épicée, ajoutez plus de piment haché. Vous pouvez également servir du piment haché dans un récipient à part, pour que les personnes se servent à leur convenance.

Soupe aux boulettes de viande (en haut) et velouté de poulet et de maïs.





Soupe de nouilles udon

Préparation : 20 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe de dashi
1 cuil. à soupe de mirin
2 cuil. à soupe de sauce de soja
500 g de nouilles udon
1 bouquet de pak-choï, coupé en lanières

1. Mélanger le dashi, le mirin et la sauce de soja avec 1,5 litre d'eau dans une grande casserole. Mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que le dashi soit dissout. Porter à ébullition, puis ajouter les nouilles et laisser mijoter 2 à 3 mn.
2. Ajouter le pak-choï et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit ramolli.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 4 g, lipides 0,5 g, glucides 25 g, fibres 1,5 g, cholestérol 0 mg, 555 kJ (135 cal)

Note :
Les nouilles udon, le dashi et le mirin s'achètent dans des épiceries asiatiques.
Variante :
Vous pouvez ajouter 300 g de porc grillé coupé en fines lamelles. Laissez cuire le porc 1 à 2 mn avant d'ajouter le pak-choï. Vous pouvez également ajouter des lamelles de poulet, du tofu ou des crevettes crues décortiquées.

Poulet laksa

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes en plat principal

1 l de bouillon de poule
2 cuil. à café d'huile
400 g de filet de poulet, coupé en fines lamelles
210 g de pâte laksa malaise (voir Note)
400 ml de lait de coco en boîte
2 feuilles de citron combava, finement hachées (facultatif)
250 g de vermicelles de riz
150 g de tofu frit, coupé en dés
4 oignons nouveaux, coupés en lamelles
90 g de germes de soja
2 cuil. à soupe de menthe vietnamienne fraîche, grossièrement hachée ou des feuilles de coriandre fraîche
1 citron vert, coupé en quartiers pour garnir

1. Mettre le bouillon dans une casserole et porter à ébullition. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais et faire revenir rapidement le poulet en plusieurs fois. Ajouter la pâte laksa et faire cuire 1 mn. Ajouter le bouillon, le lait de coco et les feuilles de citron combava, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 mn.
2. Pendant ce temps, placer les vermicelles dans un saladier et recouvrir d'eau bouillante. Au bout de 6 mn, égoutter les pâtes et répartir dans quatre bols chauds. Ajouter le tofu et l'oignon nouveau.
3. Verser la soupe de poulet, puis parsemer de germes de soja et de menthe vietnamienne. Servir avec une cuillère et une fourchette, ainsi qu'un quartier de citron vert.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 25 g, lipides 25 g, glucides 20 g, fibres 3 g, cholestérol 50 mg, 1 690 kJ (405 cal)

Note :
Si vous ne trouvez pas de pâte laksa, vous pouvez utiliser de la pâte de curry rouge thaïlandaise.

Variante :
Vous pouvez faire un laksa aux fruits de mer en utilisant des crevettes crues décortiquées et des coquilles Saint-Jacques au lieu du poulet. Utilisez alors du fumet de poisson à la place du bouillon de poule.

Soupe de nouilles udon (en haut) et poulet laksa.



Croûtons

N'hésitez pas à varier les plaisirs et à savourer ces nouvelles idées de croûtons qui rehausseront la saveur de vos plats.

Prosciutto grillé

Préchauffer le gril et placer 2 ou 3 tranches de prosciutto sur une plaque de cuisson, puis les faire griller. Les retourner et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Couper en morceaux. Servir avec la soupe à l'épinard ou la soupe au cresson et aux pommes de terre. Pour 4 personnes.

Rouleaux d'œuf

Battre légèrement 2 œufs et 1 cuil. d'eau, saler et poivrer. Huiler une poêle, puis verser les œufs en une épaisseur régulière. Quand l'omelette est cuite, la glisser sur une assiette et la rouler. Couper en fins rouleaux. Ceux-ci sont délicieux avec le poulet laksa. Pour 4 personnes.

Chips de patate douce

Éplucher deux patates douces et sur la longueur, réaliser de fines lamelles à l'aide d'un éplucheur. Remplir une casserole à fond épais au tiers d'huile et faire chauffer à 180 °C (un dé de pain doit brunir en 15 s lorsque l'huile est assez chaude). Faire frire les lamelles de patate douce en plongeant seulement quelques lamelles à la fois dans l'huile. Retirer avec une écumoire et égoutter. Saler et servir avec la soupe aux patates douces et au poisson. Pour 4 personnes.



Croûtons au parmesan

Retirer la croûte de 2 tranches de pain de mie dur et couper le pain en dés de 1 cm. Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et lorsqu'elle est chaude, ajouter le pain et faire frire en remuant sans cesse jusqu'à ce que les croûtons soient dorés. Retirer les croûtons de la poêle et les mélanger aussitôt avec 1 cuil. à soupe de parmesan râpé. Servir avec la soupe aux tomates, du basilic et du thym. Pour 4 personnes.

Mélange asiatique à l'oignon

Remplir le tiers d'une casserole à fond épais d'huile et chauffer à 180 °C. Couper 2 à 3 échalotes et la partie verte de 2 oignons nouveaux en lamelles. Faire frire les échalotes 1 min. Égoutter. Mettre l'oignon et 20 g de feuilles de coriandre, puis laisser frire 30 s, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter. Mélanger avec les échalotes, ½ cuil. à café de crevettes séchées et ½ cuil. à café de graines de sésame grillées. Servir avec la soupe aux carottes et au gingembre. Pour 4 personnes.

Feuilles de sauge grillées

Remplir le tiers d'une casserole à fond épais d'huile et chauffer à 180 °C. Faire cuire les feuilles de deux branches de sauge en plusieurs fois, 30 s dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer avec une écumoire. Égoutter et parsemer sur une soupe au prosciutto, petits pois et pomme de terre. Pour 4 personnes.

De g. à d. : prosciutto grillé, rouleaux d'œuf, chips de patate douce, croûtons au parmesan, mélange asiatique à l'oignon, feuilles de sauge.

Soupe aux haricots lingots, aux épinards et au lard

Préparation :
30 mn
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 tranches de lard (425 g), sans couenne, hachées
4 branches de céleri, coupées en morceaux
2 gousses d'ail, écrasées
1 gros oignon, haché
1 cuil. à soupe de feuilles de romarin frais, hachées
1,5 l de bouillon de poule
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
600 g de haricots lingots en boîte, rincés et égouttés
150 g de champignons, émincés
100 g de petites feuilles d'épinard

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais. Ajouter le lard, le céleri, l'ail, l'oignon et le romarin puis faire cuire à feu moyen 4 à 5 mn jusqu'à ce que le lard soit croustillant.
2. Pendant ce temps, porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole. Ajouter ensuite le bouillon et le concentré de tomates au lard et aux légumes. Porter à ébullition.
3. Ajouter les haricots et les champignons puis laisser mijoter à feu doux 15 mn. Saler et poivrer. Juste avant de servir, ajouter les épinards.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 20 g, lipides 6,5 g, glucides 13,5 g, fibres 8 g, cholestérol 26,1 mg, 787 kJ (187 cal)

Soupe aux champignons, aux échalotes et à la crème

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

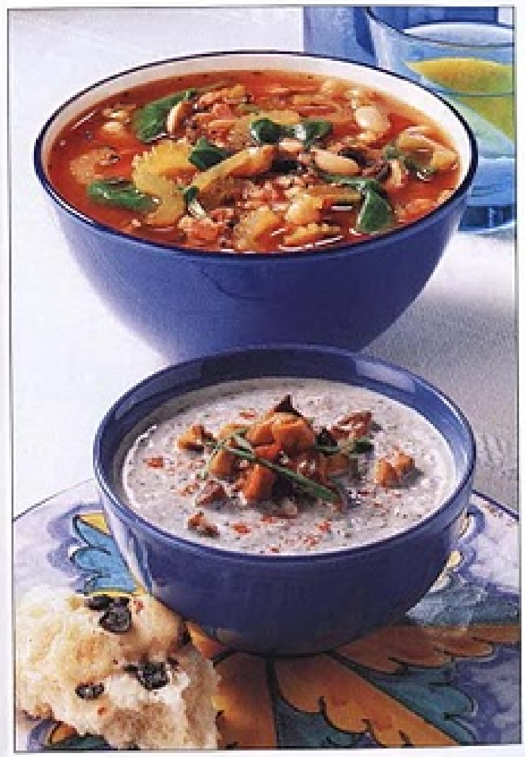
2 cuil. à soupe de beurre
100 g d'échalotes, grossièrement hachées (environ 4)
3 gousses d'ail, écrasées
30 g de persil plat frais
320 ml de bouillon de poule
300 ml de lait
600 g de champignons
¼ de cuil. à café de noix muscade
¼ de cuil. à café de poivre de Cayenne
150 g de crème fraîche allégée
Poivre de Cayenne, pour la garniture

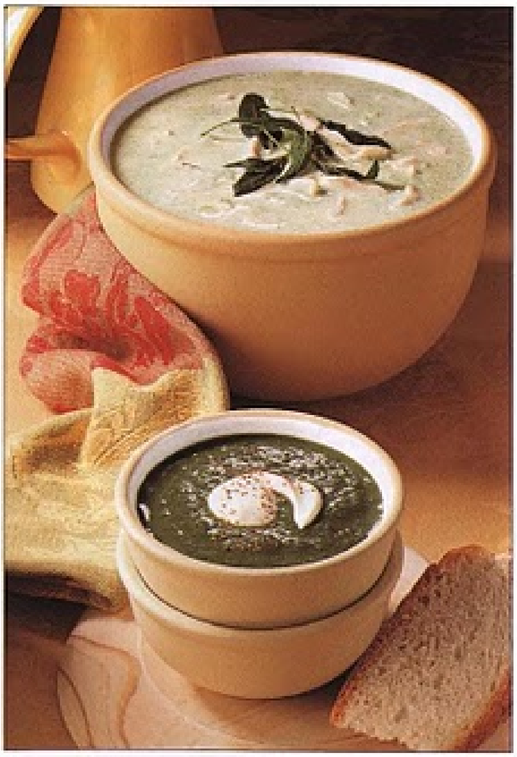
1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et ajouter les échalotes, l'ail et le persil. Faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn. Verser le bouillon et le lait dans une autre casserole et porter à ébullition.
2. Essuyer les champignons puis les émincer et les ajouter aux échalotes. Saler et poivrer. Ajouter la noix muscade et le poivre de Cayenne. Faire cuire en remuant 1 mn. Ajouter le bouillon et le lait puis baisser le feu et faire mijoter 5 mn. Mettre la soupe dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Replacer dans la casserole.
3. Ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement et réchauffer doucement. Saupoudrer de poivre de Cayenne et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7,5 g, lipides 15 g, glucides 5,5 g, fibres 5 g, cholestérol 50 mg, 830 kJ (200 cal)

Note :
On peut faire revenir des champignons émincés dans un peu de beurre pour compléter la garniture. Le faire pendant que la soupe finit de mijoter.

Soupe aux haricots lingots, aux épinards et au lard et soupe aux champignons, aux échalotes et à la crème.





Velouté de brocoli et poulet

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
2 gousses d'ail, écrasées
4 oignons nouveaux, émincés
1 l de bouillon de poule
400 g de blancs de poulet, coupés en lamelles
500 g de bouquets de brocolis
125 g de crème fraîche

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, ajouter l'ail et l'oignon puis faire cuire à feu moyen 1 à 2 mn.
2. Ajouter le bouillon de poule, porter à ébullition puis laisser frémir. Ajouter le poulet et laisser mijoter 3 à 5 mn, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer les morceaux de poulet à l'aide d'une passoire et réserver au chaud.
3. Ajouter les brocolis au bouillon, couvrir et faire cuire à feu doux 3 à 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits et encore verts.
4. Verser la soupe dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Reverser dans la casserole et ajouter la crème fraîche et le poulet. Saler et poivrer. Réchauffer à petit feu. Cette soupe est délicieuse servie avec des feuilles de sauge grillées.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 30 g, lipides 20 g, glucides 2,5 g, fibres 1,5 g, cholestérol 90 mg, 1 290 kJ (310 cal)

Note :
Lorsqu'on réchauffe la soupe, il faut éviter de la faire bouillir, ce qui la rendrait grumeleuse et le poulet coriace.

Soupe aux épinards

Préparation :
30 mn
Pour 4 personnes

30 g de beurre
1 oignon, finement haché
500 g de pommes de terre, râpées
1 l de bouillon de poule
500 g d'épinards surgelés, hachés
¼ de cuil. à café de noix muscade en poudre
Crème fraîche, pour garnir

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole et ajouter l'oignon. Faire cuire en mélangeant de temps en temps mais sans faire brunir.
2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon dans la casserole et bien mélanger en décollant l'oignon du fond de la casserole. Ajouter les épinards non décongelés, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les épinards soient décongelés en mélangeant de temps de temps. Retirer le couvercle et laisser mijoter 10 à 15 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Remuer fréquemment la soupe pour que les légumes ne collent pas au fond de la casserole. Verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois jusqu'à ce que la soupe soit onctueuse.
3. Verser la soupe dans la casserole et réchauffer à feu doux. Ajouter la noix muscade. Saler et poivrer. Verser dans des bols, ajouter une bonne cuil. de crème fraîche dans chaque bol et servir bien chaud.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 8 g, lipides 9 g, glucides 20 g, fibres 8,5 g, cholestérol 25 mg, 790 kJ (190 cal)

Note :
On peut ajouter du jambon prosciutto grillé dans la soupe pour lui donner un goût plus parfumé.

Velouté de brocoli et poulet (en haut) et soupe aux épinards.

Soupe japonaise au miso rouge

Préparation :
15 mn
Pour 6 personnes

1,25 l de bouillon dashi instantané préparé selon les instructions figurant sur le paquet
160 g de pâte de miso rouge
100 g de tofu ferme, coupé en dés de 2 cm
80 g de champignons shiitake, pieds retirés et émincés
50 g de pousses de pois gourmands, pour la garniture

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole à feu moyen et laisser frémir, mais sans bouillir.
2. Placer la pâte miso et 125 ml d'eau chaude dans un saladier. Bien mélanger. Ajouter peu à peu au bouillon en mélangeant jusqu'à ce que le miso soit dissous. Réchauffer le tofu et les champignons dans la soupe 1 à 2 mn. Parsemer de pousses de pois gourmands et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7,5 g, lipides 4,5 g, glucides 2 g, fibres 0,5 g, cholestérol 7,5 mg, 515 kJ (120 cal)

Soupe wonton piquante aux crevettes et poulet

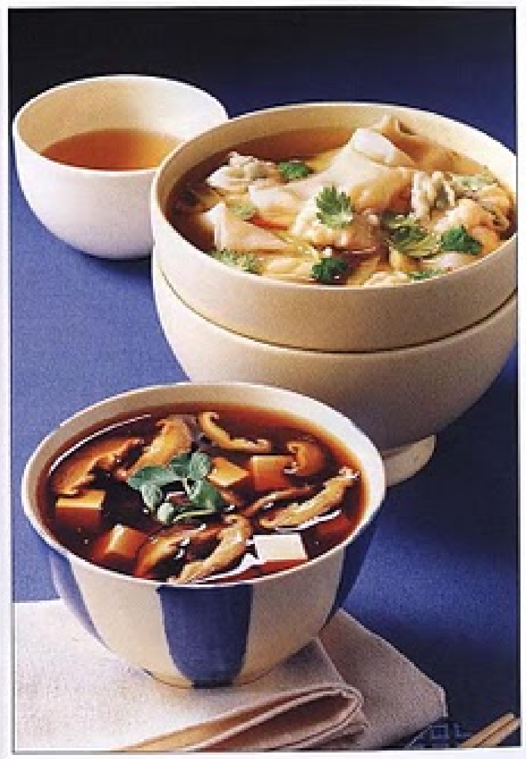
Préparation :
30 mn
Pour 6 personnes

100 g de crevettes crues
100 g de poulet haché
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée grossièrement
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
18 feuilles de wonton
1 blanc d'œuf, légèrement battu
1 petit piment rouge, finement haché
1,5 l de bouillon de poule
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sauce de poisson
1 cuil. à soupe de cassonade
3 cuil. à café de sauce de soja légère
3 oignons nouveaux, émincés
Sauce de poisson en plus, pour servir
Jus de citron en plus, pour servir
20 g de coriandre fraîche, pour garnir

1. Hacher les crevettes et écraser légèrement avec le dos d'un grand couteau. Mélanger les crevettes, le poulet haché, la coriandre et 1 cuil. à café de gingembre, puis saler et poivrer.
2. Badigeonner une face de chaque feuille wonton de blanc d'œuf. Placer un peu du mélange de crevettes au centre de chaque feuille. Plier en diagonale l'un des côtés de la feuille sur le côté opposé pour envelopper le mélange. Presser pour souder. (Autrement, rabattre les deux extrémités de la feuille pour les superposer et faire ainsi une sorte de poche autour du mélange.)
3. Mélanger le piment, le bouillon, le jus de citron, la sauce de poisson, le sucre, la sauce de soja et le reste du gingembre dans une grande casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 mn à feu moyen.
4. Ajouter les wontons et laisser mijoter à feu doux 5 mn jusqu'à ce que les wontons soient cuits. Ajouter l'oignon, la sauce de soja et le jus de citron. Parsemer de coriandre sur le dessus avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 9,5 g, lipides 2 g, glucides 9,5 g, fibres 0,5 g, cholestérol 35 mg, 345 kJ (80 cal)

Soupe wonton piquante aux crevettes et au poulet et soupe japonaise au miso rouge (en bas).





Bouillon aux ravioli

Préparation : 20 mn
Pour 2 personnes

750 ml de bouillon de poule
250 g de ravioli frais (ricotta et épinard ou poulet)
50 g de pois gourmands, émincés
2 cuil. à soupe de persil plat, haché
2 cuil. à soupe de basilic frais, haché
Parmesan râpé, pour la garniture

1. Porter le bouillon à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les ravioli et faire cuire 8 à 10 mn jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
2. Saler et poivrer. Mélanger les pois gourmands et les herbes. Verser la soupe dans des bols, parsemer de parmesan et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 10 g, lipides 6,5 g, glucides 20 g, fibres 4 g, cholestérol 20 mg, 750 kJ (180 cal)

Note :
Cette recette peut être réalisée avec des ravioli au bœuf. Remplacer alors le bouillon de poule par du bouillon de bœuf.

Soupe au pesto et aux courgettes

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
750 ml de bouillon de poule
750 g de courgettes, émincées
50 g de feuilles de basilic frais
25 g de parmesan, râpé
2 cuil. à soupe de pignons de pin grillés (voir Note)
2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
60 ml de crème fleurette
Pain ciabatta, tranché et grillé

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais. Ajouter l'oignon et l'ail, couvrir et laisser cuire à feu moyen 5 mn.
2. Pendant ce temps, porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole. Ajouter les courgettes et le bouillon chaud dans la casserole contenant l'oignon. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 10 mn jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
3. Pour faire le pesto, mixer le basilic, le parmesan et les pignons de pin dans un robot 20 s jusqu'à ce que les ingrédients soient finement hachés. Verser peu à peu l'huile d'olive et mixer jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Placer dans un petit bol.
4. Verser le mélange de courgettes dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois pour obtenir un mélange lisse. Remettre dans la casserole, verser la crème et 2 cuil. à soupe de pesto puis faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Saler et poivrer et servir avec du pain ciabatta grillé. Présenter le reste du pesto dans un bol ou le recouvrir d'une couche d'huile d'olive et le garder au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 9 g, lipides 30 g, glucides 5 g, fibres 4,5 g, cholestérol 25 mg, 1 365 kJ (330 cal)

Note :
Pour griller les pignons de pin, préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6). Placer les pignons sur une plaque et faire dorer 5 mn. Les mettre rapidement dans un bol pour qu'ils ne continuent pas à dorer.

Bouillon aux ravioli (en haut) et soupe aux courgettes et au pesto.

Soupe aux pommes de terre et à la roquette

Préparation : 30 mn
Pour 6 personnes

1,5 l de bouillon de poule
1,25 kg de pommes de terre, épluchées et coupées en dés
2 grosses gousses d'ail entières, pelées
250 g de feuilles de roquette
1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
Quelques feuilles de roquette, pour la garniture, facultatif
50 g de parmesan en copeaux, pour garnir

1. Mettre le bouillon dans une grande casserole et porter à ébullition. Ajouter les pommes de terre et l'ail. Laisser mijoter à feu moyen 15 mn jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce dans la chair des pommes de terre. Ajouter les feuilles de roquette et laisser mijoter 2 mn. Ajouter l'huile d'olive.
2. Verser le mélange dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois. Remettre le mélange dans la casserole et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Saler et poivrer puis servir dans des bols individuels. Décorer de feuilles de roquette et de copeaux de parmesan avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 8,5 g, lipides 6 g, glucides 30 g, fibres 3,5 g, cholestérol 8 mg, 850 kJ (205 cal)

Note :
Pour donner plus de goût à la soupe, on peut faire frire un peu de lard et l'ajouter au bouillon.

Variante :
Pour une occasion spéciale, on peut poser des noix de Saint-Jacques cuites à la surface et faire frire les feuilles de roquette avant de les servir.

Soupe au safran et au topinambour

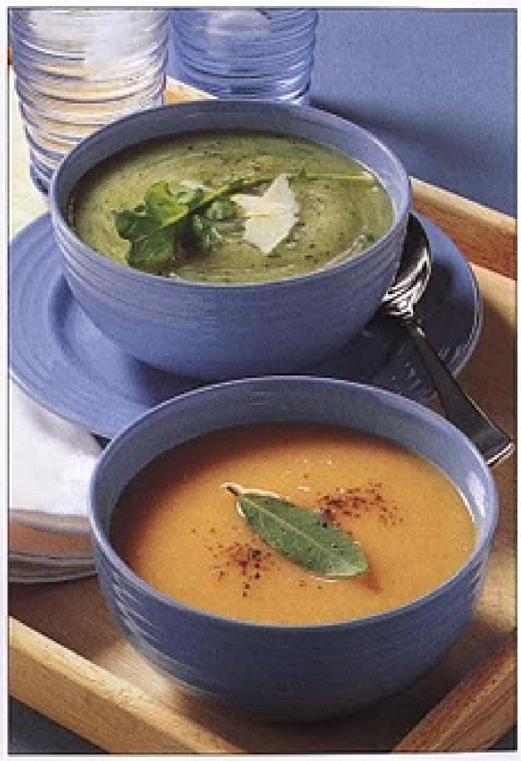
Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1 pincée de filaments de safran
250 g de topinambours
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, finement haché
3 cuil. à café de cumin moulu
500 g de pommes de terre, épluchées
1 l de bouillon de poule
2 cuil. à café de jus de citron en plus

1. Placer le safran dans un saladier avec 2 cuil. à café d'eau bouillante et réserver. Éplucher et couper en fines tranches le topinambour, plonger aussitôt les tranches dans un saladier d'eau avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter l'oignon et faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn. Porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole. Ajouter le cumin à l'oignon et laisser cuire 30 s. Ajouter le topinambour égoutté, les pommes de terre, le safran, le bouillon et le jus de citron supplémentaire. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 à 18 mn jusqu'à ce que le topinambour soit tendre.
3. Verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois. Remettre dans la casserole. Saler et poivrer. Faire réchauffer la soupe.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5,5 g, lipides 5 g, glucides 20 g, fibres 5 g, cholestérol 0 mg, 665 kJ (160 cal)

Soupe aux pommes de terre et à la roquette (en haut) et soupe au safran et au topinambour.





Soupe froide épicée au poivron

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

4 poivrons rouges
2 cuil. à café d'huile
2 gousses d'ail, écrasées
4 oignons nouveaux, émincés
1 cuil. à café de piment épépiné et haché
425 g de tomates concassées en boîte
125 ml de bouillon de légumes froid
1 cuil. à café de vinaigre balsamique
2 cuil. à café de basilic frais, haché

1. Couper le poivron en quartiers et retirer les graines et les membranes. Placer les poivrons la peau tournée vers le haut sous le gril chaud jusqu'à ce que la peau soit noircie. Faire refroidir dans un sac en plastique puis retirer la peau et hacher grossièrement la chair.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une petite casserole, ajouter l'ail, l'oignon et le piment puis faire cuire à feu doux 1 à 2 mn.
3. Verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et ajouter le poivron, la tomate et le bouillon. Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajouter ensuite le vinaigre et le basilic. Saler et poivrer. Placer au réfrigérateur et servir froid.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 3,5 g, lipides 3 g, glucides 9,5 g, fibres 3,5 g, cholestérol 0 mg, 335 kJ (80 cal)

Soupe aux légumes avec des saucisses italiennes grillées

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 oignon, finement haché
200 g de fenouil
2 branches de céleri
3 gousses d'ail
90 g de haricots verts
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
6 saucisses italiennes
7 g de persil plat frais, grossièrement haché

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole à feu moyen. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais et ajouter l'oignon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 5 mn. Pendant ce temps, hacher le reste des légumes. Couper le fenouil en dés, hacher le céleri, écraser l'ail et trancher les haricots. Ajouter le fenouil, le céleri et l'ail à l'oignon dans la casserole et faire cuire 1 mn.
2. Ajouter le concentré de tomates, les haricots et le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Pendant que la soupe mijote, mettre les saucisses sur une grille et placer sous le gril en retournant une fois et faire cuire jusqu'à ce que les saucisses soient dorées.
4. Couper les saucisses en biais et ajouter à la soupe. Saler et poivrer. Verser dans 4 bols chauds. Parsemer de persil et mélanger à la soupe. Cette soupe est délicieuse servie avec du pain italien croustillant.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 7 g, lipides 17 g, glucides 5 g, fibres 3,5 g, cholestérol 25 mg, 820 kJ (195 cal)

Note :
Il est important de choisir des saucisses très parfumées car cela donne plus de goût à la soupe.

Soupe froide épicée au poivron (en haut) et soupe aux légumes avec des saucisses italiennes grillées.

Soupe épicée aux navets

Préparation : 25 mn
Pour 6 personnes

1,25 l de bouillon de poule ou de légumes
1 oignon blanc, coupé en quartiers
1 poireau
500 g de navets, épluchés
30 g de beurre
1 cuil. à soupe de poudre de curry de Madras
1 cuil. à café de cumin moulu
300 ml de crème
10 g de coriandre fraîche (facultatif)

1. Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Pendant ce temps, préparer les légumes. Émincer finement l'oignon, le poireau et les navets.
2. Mettre le beurre dans une grande casserole et faire fondre à feu moyen. Ajouter les légumes, couvrir et faire cuire 5 mn. Ajouter la poudre de curry et le cumin puis faire cuire 1 mn. Ajouter le bouillon, couvrir et faire cuire à feu moyen 10 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et mixer en plusieurs fois jusqu'à ce que la soupe soit onctueuse. Remettre dans la casserole. Ajouter la crème et faire chauffer à feu doux. Saler et poivrer. Parsemer de coriandre.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 3,5 g, lipides 25 g, glucides 12 g, fibres 4 g, cholestérol 80 mg, 1 240 kJ (295 cal)

Note :
Cette soupe est également délicieuse sans crème.

Conseil :
Pour gagner du temps, utiliser un robot pour émincer les légumes.

Soupe aux pois et au prosciutto

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

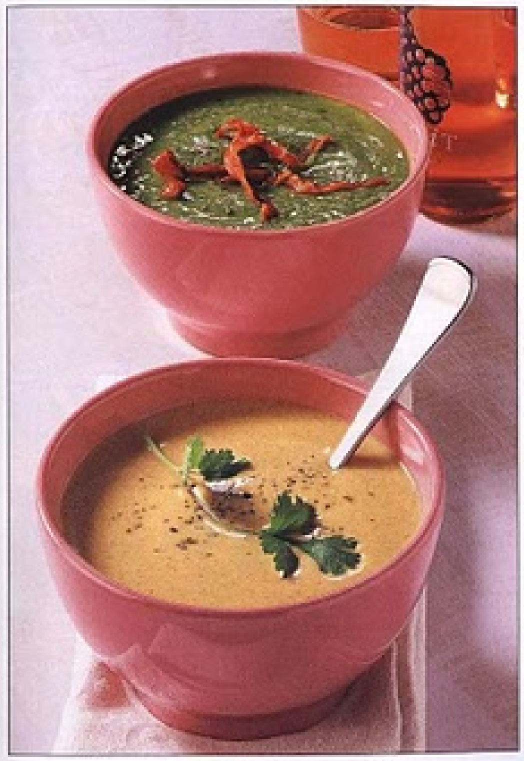
1 l de bouillon de poule
930 g de petits pois surgelés, rincés pour enlever les cristaux de glace
1 gros oignon, finement haché
2 longs zestes de citron
1 feuille de laurier
150 g de prosciutto en tranches
25 g de feuilles de menthe fraîche

1. Porter le bouillon à ébullition dans une grande casserole à fond épais. Ajouter les petits pois, l'oignon, les zestes de citron et la feuille de laurier. Couvrir et porter le mélange à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à découvert 20 mn jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
2. Pendant ce temps, couper le prosciutto en fines lamelles de 2 mm dans le sens de la largeur. Mettre sur une grille et faire cuire sous le gril chaud 5 mn en le retournant une fois.
3. Retirer les zestes de citron et la feuille de laurier du mélange. Ajouter les feuilles de menthe et verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot, puis mixer en plusieurs fois jusqu'à ce que la soupe soit la plus onctueuse possible. Remettre la soupe dans la casserole et faire chauffer à feu moyen. Saler et poivrer. Servir avec les lamelles de prosciutto.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 20 g, lipides 2 g, glucides 15 g, fibres 15 g, cholestérol 13 mg, 665 kJ (160 cal)

Note :
On peut faire frire l'oignon avec du prosciutto haché supplémentaire pour donner plus de goût.

Soupe aux pois et au prosciutto (en haut) et soupe épicée aux navets.





Soupe aux patates douces et au poisson

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

750 ml de fumet de poisson
2 cuil. à soupe d'huile
2 petits oignons, finement hachés
4 gousses d'ail, écrasées
2 cm de gingembre frais, râpé
½ cuil. à café de piment en poudre, ou à volonté
500 g de patates douces, coupées en morceaux de 2 cm
1 cuil. à café de curcuma en poudre
280 ml de crème de coco
2 feuilles de citron combava
600 g de filets de poisson blanc (par ex. julienne), coupés en dés
1 cuil. à soupe de sauce de poisson
2 cuil. à soupe de jus de citron
10 petits oignons nouveaux, coupés en fines rondelles
Feuilles de citron combava, ciselées, pour la garniture

1. Mettre le fumet dans une grande casserole et porter lentement à ébullition.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais et ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment. Cuire à feu moyen 2 à 3 mn sans faire brunir.
3. Ajouter les patates douces et le curcuma, puis mélanger. Ajouter le fumet chaud, la crème de coco et les feuilles de citron combava. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 8 à 10 mn, jusqu'à ce que les patates soient cuites.
4. Ajouter les filets de poisson et laisser cuire à feu doux 3 à 4 mn puis ajouter la sauce de poisson, le jus de citron et l'oignon nouveau. Laisser cuire 1 mn. Goûter avant de saler et poivrer. Garnir avec les feuilles de citron combava et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 35 g, lipides 30 g, glucides 25 g, fibres 5,5 g, cholestérol 105 mg, 2 090 kJ (500 cal)

Note : les feuilles de citron combava peuvent être achetées dans une épicerie asiatique. On peut les congeler dans un récipient hermétique. Vous pourrez ajouter ces feuilles aux sautés et aux currys pour leur donner un arôme distinctif.

Soupe aux patates douces et au poisson (en haut) et soupe chinoise aux nouilles et au bœuf.

Soupe chinoise aux nouilles et au bœuf

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

100 g de chou chinois
1 petite carotte
1 l de bouillon de poule ou de bœuf
1 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à café de mirin
1 cuil. à café d'huile
150 g de filet de bœuf
200 g de nouilles fraîches Hokkien
4 oignons nouveaux, émincés

1. Émincer le chou et couper la carotte en rondelles.
2. Mélanger le bouillon, la sauce de soja et le mirin dans une casserole à fond épais et porter lentement à ébullition. Simultanément, faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire le steak 3 à 5 mn de chaque côté. Enlever de la poêle et attendre 2 mn. Couper en fines lamelles.
3. Séparer les nouilles et couvrir d'eau bouillante pendant 5 mn. Égoutter et répartir dans les bols. Ajouter les légumes et verser la soupe. Recouvrir de bœuf et d'oignon.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g, lipides 5 g, glucides 35 g, fibres 2,5 g, cholestérol 35 mg, 1085 kJ (260 cal)

Soupe aux tortellini et aux champignons

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
175 g de champignons de Paris, émincés
6 oignons nouveaux, coupés en rondelles
1 petite gousse d'ail, écrasée
1,25 l de bouillon de poule
1 cuil. à soupe de porto
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
200 g de tortellini frais au veau
Parmesan râpé, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les champignons et faire cuire à feu vif 2 mn en remuant. Ajouter les oignons nouveaux et l'ail, puis faire cuire 1 mn.
2. Pendant ce temps, porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole. Ajouter les tortellini et faire cuire à feu moyen 8 mn, jusqu'à ce que les tortellini soient al dente. Saler et poivrer, puis servir avec du parmesan râpé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7 g, lipides 8,5 g, glucides 10 g, fibres 2,5 g, cholestérol 11 mg, 610 kJ (145 cal)

Note :
Nettoyer les champignons en utilisant du papier absorbant humidifié.

Soupe aux haricots blancs et au chorizo

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

750 ml de bouillon de poule
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
20 g de feuilles de persil plat, hachées
1 cuil. à café de marjolaine séchée
¼ de cuil. à café de curcuma en poudre
½ cuil. à café de cumin en poudre
¼ de cuil. à café de piment en poudre
400 g de tomates concassées en boîte
400 g de haricots blancs en boîte, égouttés et rincés
375 g de chorizo, coupé en tranches de 1 cm

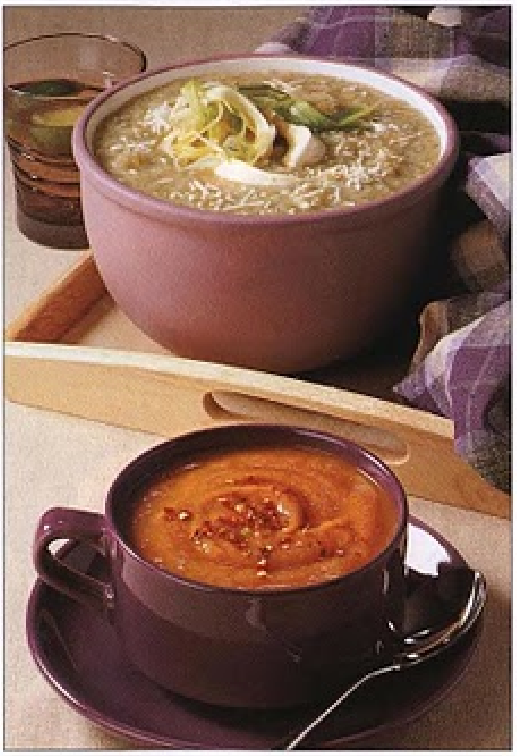
1. Mettre le bouillon dans une casserole et porter lentement à ébullition. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais. Ajouter l'oignon, l'ail et le persil, puis faire cuire à feu moyen pendant 2 à 3 mn sans faire brunir. Ajouter la marjolaine, le curcuma, le cumin et le piment dans la casserole et laisser cuire 1 mn.
2. Ajouter la tomate, les haricots et le bouillon, puis porter à ébullition. Lorsque la soupe bout, ajouter le chorizo. Baisser le feu et laisser mijoter 4 à 5 mn. Saler et poivrer avant de servir. Cette soupe est délicieuse avec du pain grillé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g, lipides 30 g, glucides 9,5 g, fibres 6,5 g, cholestérol 55 mg, 1 585 kJ (380 cal)

Note :
Il s'agit d'une soupe complète qui peut être servie en plat principal. Le chorizo est un saucisson espagnol qui peut être plus ou moins épicé.

Soupe aux tortellini et aux champignons (en haut) et soupe aux haricots blancs et au chorizo.





Soupe pimentée aux patates douces

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
1 à 2 petits piments rouges, émincés
½ de cuil. à café de paprika
750 g de patates douces, coupées en petits morceaux
1 l de bouillon de bœuf
Piment séché haché, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, ajouter l'oignon et faire cuire 1 à 2 mn. Ajouter l'ail, le piment et le paprika puis faire cuire 2 mn. Ajouter les patates douces et mélanger pour recouvrir d'épices.
2. Verser le bouillon, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 15 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Laisser refroidir légèrement puis verser dans le bol d'un mixeur ou d'un robot ; mixer en plusieurs fois en ajoutant éventuellement de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Ne pas trop mixer car la soupe pourrait devenir glaireuse. Saler et poivrer. Verser la soupe dans des bols et parsemer de piment séché. Servir aussitôt.

Valeur nutritionnelle par portion
Protéides 3,5 g, lipides 5 g, glucides 35 g, fibres 4 g, cholestérol 0 mg, 810 kJ (195 cal)

Soupe au fenouil et au poireau

Préparation : 30 mn
Pour 6 personnes

30 g de beurre
2 gros fenouils, émincés
2 poireaux, émincés
1 l de bouillon de poule chaud
2 branches de romarin frais
1 pincée de noix muscade
80 g de crème fraîche allégée
25 g de parmesan râpé
1 cuil. à soupe d'huile
1 poireau, en plus, coupé en deux dans le sens de la longueur et coupé en morceaux de 4 cm
Parmesan râpé, pour la garniture
Crème fraîche, pour la garniture

1. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole à fond épais, ajouter le fenouil et le poireau, puis couvrir et faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn, en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, verser le bouillon chaud, les branches de romarin et la noix muscade dans une casserole et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux 15 mn. Retirer les branches de romarin et ajouter le fenouil et les poireaux.
3. Verser la soupe dans le bol d'un mixeur ou d'un robot puis mixer en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse. Remettre dans la casserole et verser la crème fraîche et le parmesan. Chauffer à feu moyen. Saler et poivrer.
4. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir le poireau supplémentaire 2 à 3 mn sans le faire brunir. Verser la soupe dans 6 bols chauds et recouvrir des morceaux de poireaux revenus dans la poêle. Garnir avec la crème fraîche et le parmesan puis servir aussitôt. Cette soupe peut être servie avec des petits pains.

Valeur nutritionnelle par portion
Protéides 4 g, lipides 13 g, glucides 2,5 g, fibres 1 g, cholestérol 10 mg, 585 kJ (140 cal)

Soupe au fenouil et au poireau (en haut) et soupe pimentée aux patates douces.

Sauces

Vous pouvez servir ces sauces colorées et parfumées avec vos soupes. Elles se conservent 4 jours au réfrigérateur.

Sauce au poivron rouge

Faire griller un poivron rouge au four moyen (180 °C/gaz 4) pendant 20 mn. Retirer la peau, couper en lamelles et mettre dans le bol d'un mixeur avec 1 gousse d'ail, 1 cuil. à soupe de chapelure et 1 jaune d'œuf. Mixer tout en ajoutant lentement 250 ml d'huile d'olive pour obtenir la consistance d'une mayonnaise. Ajouter quelques gouttes de Tabasco, puis saler et poivrer. On obtient environ 375 ml de sauce. À servir avec la soupe aux asperges.

Aïoli

Mélanger 250 g de mayonnaise avec 3 gousses d'ail écrasées. Ajouter 1 cuil. à café de jus de citron, puis saler et poivrer. On obtient 250 g de sauce environ. À servir avec la soupe au safran et au topinambour.

Sauce tomate

Hacher finement 2 tomates bien mûres et ½ petit oignon rouge. Mettre dans un saladier avec 1 cuil. à soupe de jus de citron, quelques gouttes de Tabasco et 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche grossièrement hachée. Mélanger le tout puis saler et poivrer. On obtient environ 250 ml de sauce. À servir avec la soupe épicée aux navets.

Pistou

Placer 50 g de pignons de pin, 100 g de feuilles de basilic, 2 gousses d'ail et 40 g de parmesan râpé dans un mixeur, puis mixer jusqu'à obtenir une pâte. Tout en mixant, ajouter lentement 80 ml d'huile d'olive. Saler et poivrer. On obtient environ 250 ml de sauce. Couvrir avec une fine couche d'huile d'olive avant de placer au réfrigérateur. À servir avec la soupe aux fèves et au panais.

Sauce au yaourt et aux herbes

Mélanger 180 g de yaourt grec avec 2 gousses d'ail hachées, 3 cuil. à soupe de menthe ou de coriandre fraîche finement hachée, et 2 cuil. à soupe de persil frais finement haché. Ajouter 1 cuil. à soupe de jus de citron et mélanger. On obtient 250 g de sauce. À servir avec la soupe aux lentilles rouges et aux légumes.

Sauce au concombre et à la crème liquide

Hacher 1 petit concombre et 1 tomate, puis les mettre dans un bol avec 125 g de crème liquide. Ajouter 1 gousse d'ail écrasée, 1 cuil. à soupe de menthe hachée et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Mélanger. On obtient environ 440 ml de sauce. Servir avec la soupe de curry aux lentilles.

De g. à d. : sauce au poivron rouge, aïoli, sauce tomate, pistou, sauce au yaourt et aux herbes, sauce au concombre et à la crème.





Soupe de tomate aux pâtes

Préparation : 20 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de poule
90 g de pâtes spirales
2 carottes, coupées en rondelles
1 courgette, coupée en rondelles
4 tomates mûres, grossièrement hachées

1. Mettre le bouillon de poule dans une casserole à fond épais et porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter les pâtes, les carottes et la courgette, puis laisser cuire 5 à 10 mn jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Ajouter les tomates et faire chauffer quelques mn. Saler et poivrer.
2. Verser la soupe dans des bols chauds. La soupe est délicieuse servie avec du pain complet.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 4,5 g, lipides 0,5 g, glucides 20 g, fibres 4 g, cholestérol 0 mg, 435 kJ (110 cal)

Variante : pour parfumer plus la soupe, vous pouvez parsemer 2 cuil. à soupe de basilic à la fin. Vous pouvez également la servir avec du pistou (voir page 41).

Soupe aux blettes et aux rissoni avec des croûtons au gruyère

Préparation :
25 mn
Pour 6 personnes

30 g de beurre
1 gros oignon, finement haché
1 gousse d'ail, écrasée
2 litres de bouillon de poule
250 g de rissoni
½ baguette, coupée en 6 tranches
15 g de beurre, ramolli
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
50 g de gruyère, grossièrement râpé
500 g de feuilles de blettes, émincées
30 g de feuilles de basilic frais, ciselées

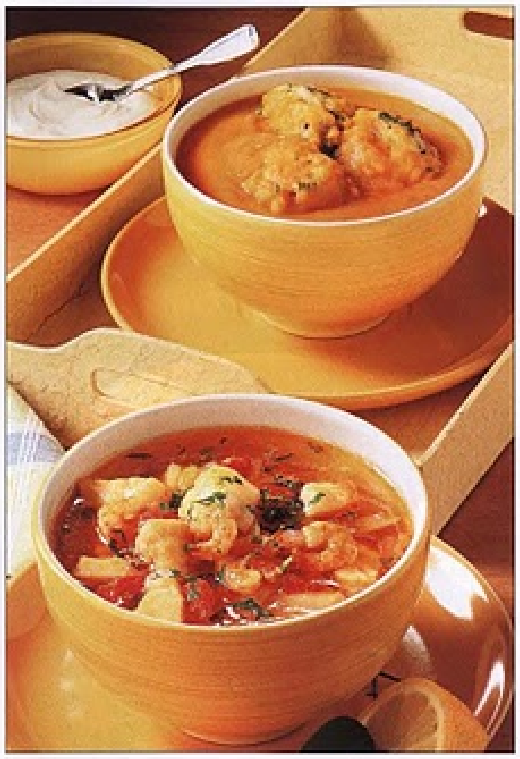
1. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole à fond épais, ajouter l'oignon et l'ail, puis faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Pendant ce temps, mettre le bouillon de poule dans une autre casserole et porter à ébullition.
2. Ajouter le bouillon à l'oignon et porter à ébullition. Ajouter les rissoni, baisser le feu et laisser mijoter 8 mn, en remuant de temps en temps.
3. Entre-temps, placer les tranches de baguette sur une plaque de cuisson et les mettre sous le gril jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur une face. Mélanger le beurre ramolli et la moutarde. Retourner les tranches et badigeonner l'autre côté de ce mélange. Recouvrir de gruyère et remettre sous le gril jusqu'à ce que le fromage fonde.
4. Ajouter les blettes et le basilic aux rissoni, puis laisser cuire 1 mn jusqu'à ce que les rissoni soient al dente et les blettes cuites. Saler et poivrer. Servir avec les croûtons au gruyère.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5 g, lipides 9 g, glucides 5,5 g, fibres 1 g, cholestérol 25 mg, 515 kJ (125 cal)

Note :
Pour obtenir un goût plus prononcé, faire frire du lard avec l'oignon. Cette soupe est également délicieuse avec du prosciutto grillé (voir page 18).
Si vous préférez, vous pouvez remplacer le bouillon de poule par du bouillon de légumes.

Soupe de tomate aux pâtes (en haut) et soupe aux blettes et aux rissoni avec des croûtons au gruyère.





Soupe au potiron et au lard avec des boulettes aux herbes

Préparation : 30 mn
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
2 poireaux, en rondelles
3 fines tranches de lard, sans la couenne, grossièrement hachées
1 kg de potiron
350 g de pommes de terre
1 l de bouillon de légumes
125 g de farine avec levure incorporée
30 g de beurre
40 g de cheddar, râpé
2 cuil. à soupe de persil frais grossièrement haché
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, grossièrement hachée
80 ml de crème fraîche, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, ajouter le poireau et le lard, puis faire cuire à feu moyen pendant 5 mn. Entre-temps, peler le potiron et les pommes de terre et les couper en morceaux. Mettre le potiron, les pommes de terre et le bouillon dans la casserole, couvrir puis porter à ébullition et laisser cuire 5 à 8 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
2. Pour réaliser les boulettes, tamiser la farine dans un grand saladier, ajouter le beurre et sabler la pâte. Ajouter le fromage, le persil et la ciboulette et réaliser un puits au centre. Verser le lait et mélanger pour former une pâte lisse. Ajouter du lait si nécessaire.
3. Verser la soupe chaude dans le bol d'un mixeur et mixer en plusieurs fois jusqu'à obtenir un mélange onctueux, puis la replacer dans la casserole nettoyée. Saler et poivrer. Faire cuire à feu doux. Poser des cuil. à café du mélange pour les boulettes sur le dessus de la soupe. Couvrir et laisser cuire 5 à 8 mn, jusqu'à ce qu'un couteau planté dans une boulette ressorte sans trace de pâte. Verser dans des bols chauds et servir avec de la crème fraîche.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g, lipides 13 g, glucides 35 g, fibres 5 g, cholestérol 33 mg, 1 330 kJ (315 cal)

Note :
Utilisez du cheddar déjà râpé pour gagner un peu de temps.

Kakavia

Préparation : 30 mn
Pour 6 personnes

2 oignons, émincés
400 g de tomates concassées en boîte
750 g de pommes de terre, coupées en rondelles
1 cuil. à café d'origan frais, haché
150 ml d'huile d'olive
2 l de fumet de poisson ou de bouillon de légumes
1,5 kg de filets de poisson blanc en gros morceaux
500 g de chair de crevettes crues
Jus de 2 citrons
Persil plat frais, haché

1. Superposer dans une casserole à fond épais l'oignon, la tomate et les pommes de terre. Assaisonner et parsemer chaque couche d'origan. Ajouter l'huile et le bouillon, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 à 15 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
2. Ajouter le poisson et la chair de crevettes, puis laisser cuire 5 à 6 mn jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajouter le jus de citron et verser dans des bols. Parsemer de persil.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 75 g, lipides 30 g, glucides 20 g, fibres 3,5 g, cholestérol 300 mg, 2790 kJ (667 cal)

Soupe au potiron et au lard avec des boulettes aux herbes (en haut) et kakavia.

Soupe aux pois chiches, pommes de terre et épinards

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

1 l de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe ½ d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
1 grosse pomme de terre
1 cuil. à café ½ de paprika
2 gousses d'ail, écrasées
400 g de pois chiches en boîte, égouttés
1 grosse tomate
50 g d'épinards, coupés en grosses lanières
25 g de parmesan, râpé

1. Mettre le bouillon dans une casserole, couvrir et porter à ébullition. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Ajouter l'oignon et faire revenir 2 à 3 mn.
2. Pendant ce temps, couper la pomme de terre épluchée en dés de 1,5 cm. Ajouter à l'oignon avec le paprika, l'ail et les pois chiches. Mélanger. Ajouter le mélange au bouillon et porter à ébullition. Couper la tomate en petits dés et ajouter. Saler et poivrer.
3. Laisser mijoter 10 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajouter les épinards et faire cuire. Parsemer de parmesan. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 10 g, lipides 12 g, glucides 20 g, fibres 6,5 g, cholestérol 6 mg, 985 kJ (230 cal)

Minestrone

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

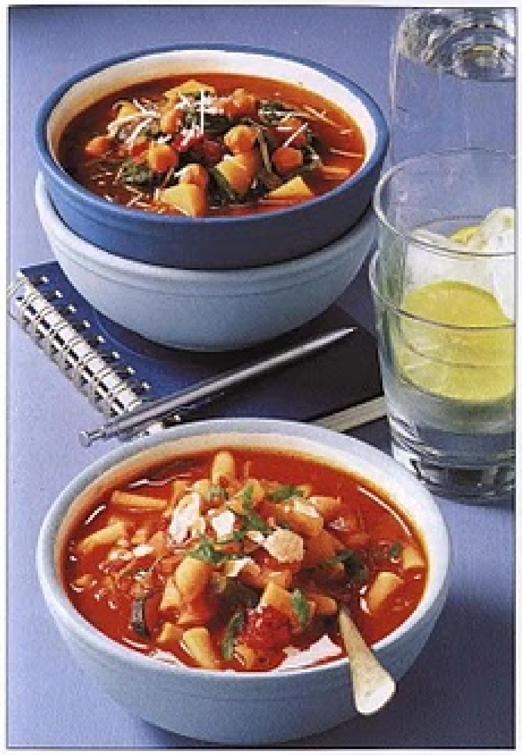
80 g de macaroni
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poireau, émincé
2 gousses d'ail, écrasées
3 tranches de lard, sans couenne, hachées
1 carotte, émincée
1 pomme de terre à chair ferme, coupée en dés
2 branches de céleri, émincées
1 courgette, émincée
100 g de haricots verts, coupés en petits morceaux
440 g de tomates concassées en boîte
1 l de bouillon de légumes ou de bœuf
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
440 g de haricots lingots en boîte, rincés et égouttés
2 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
Parmesan râpé, pour la garniture

1. Porter une casserole d'eau à ébullition, ajouter les macaroni et faire cuire 10 à 12 mn jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Bien égoutter. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, ajouter le poireau, l'ail et le lard puis faire cuire à feu moyen 3 à 4 mn.
2. Ajouter la carotte, la pomme de terre, le céleri, la courgette, les haricots verts, la tomate, le bouillon et le concentré de tomates. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 10 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Verser les macaroni et les haricots lingots puis faire chauffer. Verser dans des bols chauds et parsemer de persil et de parmesan râpé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 20 g, lipides 7,5 g, glucides 40 g, fibres 15 g, cholestérol 15 mg, 1 250 kJ (300 cal)

Note :
Ce plat, accompagné de pain, est assez complet pour servir de plat principal. Quasiment tous les légumes peuvent être utilisés dans la recette du minestrone, ce qui est parfait pour utiliser les restes.

Soupe aux pois chiches, pommes de terre et épinards (en haut) et minestrone.





Soupe aux lentilles rouges et aux légumes

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 poireau, en rondelles
1 carotte, en rondelles
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
½ de cuil. à café de cumin en poudre
250 g de lentilles rouges
500 ml de bouillon de légumes
1 à 2 cuil. à soupe de jus de citron

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, ajouter le poireau, la carotte, le zeste de citron et le cumin, puis faire cuire à feu moyen 1 à 2 mn. Ajouter les lentilles, le bouillon et 500 ml d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
2. Verser la soupe dans le bol d'un mixeur et mixer en plusieurs fois jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Saler et poivrer, puis ajouter le jus de citron.
3. Répartir la soupe dans quatre bols chauds. Cette soupe est délicieuse servie avec du pain chaud.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g, lipides 6 g, glucides 25 g, fibres 10 g, cholestérol 0 mg, 925 kJ (220 cal)

Soupe de tomate et de poisson

Préparation : 30 mn
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, haché
1 gros poivron rouge, sans les graines et les membranes, haché
1 grosse gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à café de graines de fenouil
1,5 l de fumet de poisson
400 g de tomates concassées en boîte
170 ml de vin blanc sec
2 feuilles de laurier
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 cuil. à café de paprika doux
2 petites courgettes
300 g de filets de poisson blanc
150 g de chair de crevettes crues
200 g d'anneaux de calmar
7 g de persil plat frais grossièrement haché

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, ajouter l'oignon, le poivron, l'ail et les graines de fenouil, puis faire cuire 2 à 3 mn à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajouter le bouillon, le concentré de tomates et le paprika. Couvrir, puis porter à ébullition. Réduire ensuite le feu et laisser mijoter pendant 5 mn, à découvert et à feu doux.
3. Pendant ce temps, émincer les courgettes et couper le poisson en dés. Ajouter les courgettes dans la soupe, porter à ébullition puis laisser mijoter à découvert pendant 5 mn.
4. Ajouter le poisson, la chair de crevettes, les anneaux de calmars et le persil et laisser mijoter à découvert 3 mn à feu doux, jusqu'à ce que les fruits de mer soient tendres. Saler et poivrer. Servir aussitôt.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 25 g, lipides 5,5 g, glucides 5,5 g, fibres 2,5 g, cholestérol 140 mg, 765 kJ (185 cal)

Note :
Cette soupe n'est pas faite pour être réchauffée, car les fruits de mer peuvent devenir durs s'ils sont trop cuits.

Soupe aux lentilles rouges et aux légumes (en haut) et soupe de tomate et de poisson.

Soupe au prosciutto, petits pois et pommes de terre

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, grossièrement haché
4 tranches de prosciutto, grossièrement hachées
5 petites pommes de terre, coupées en dés de 1 cm
375 ml de bouillon de poule
310 g de petits pois surgelés
1 cuil. à soupe de sauge fraîche, en lanières

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter l'oignon et le prosciutto. Faire revenir 2 à 3 mn à feu vif, en remuant sans cesse. Ajouter les pommes de terre et faire cuire 1 mn de plus.
2. Verser le bouillon et 625 ml d'eau. Faire cuire à feu moyen 15 mn. Ajouter les petits pois et faire cuire 5 mn de plus. Mettre la sauge, puis saler et poivrer.
3. Répartir la soupe dans quatre bols chauds et servir avec du pain grillé et du beurre.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7 g, lipides 5,5 g, glucides 15 g, fibres 6 g, cholestérol 1,5 mg, 550 kJ (130 cal)

Zuppa di faggioli

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

2 x 400 g de haricots blancs en boîte
1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 poireau, coupé en petits morceaux
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à café de thym frais
2 branches de céleri, coupées en dés
1 carotte, en dés
1 kg de blettes, grossièrement hachées
1 tomate mûre, en dés
1 l de bouillon de légumes
4 tranches de baguette grillées
2 cuil. à café de vinaigre balsamique
40 g de parmesan râpé

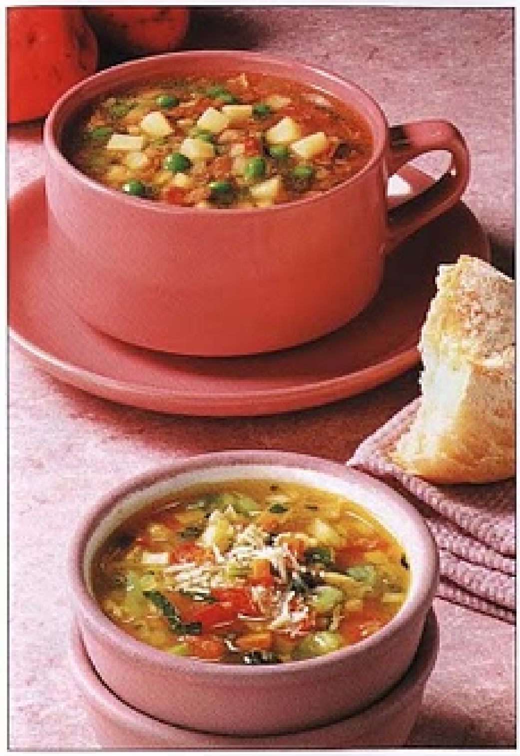
1. Mettre une boîte de haricots blancs dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Égoutter l'autre boîte et réserver les haricots.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, ajouter le poireau, l'ail et le thym, puis faire chauffer 2 à 3 mn. Ajouter le céleri, la carotte, les blettes et la tomate, puis faire cuire 2 à 3 mn jusqu'à ce que les blettes aient ramolli. Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon dans une autre casserole.
3. Ajouter la purée de haricots et le bouillon aux légumes. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 à 10 mn jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter les haricots égouttés et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Saler et poivrer.
4. Placer 2 tranches de pain au fond de chaque bol. Mélanger le vinaigre balsamique dans la soupe et verser celle-ci sur le pain. Parsemer de parmesan râpé et servir.

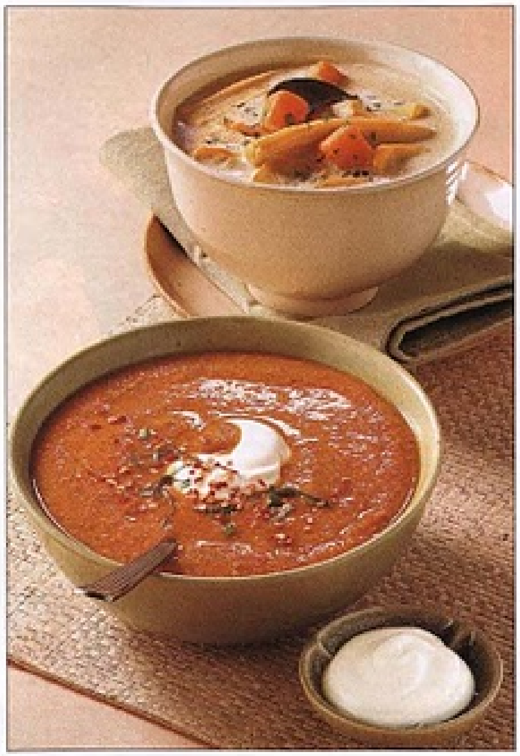
Valeur nutritionnelle par portion
Protides 25 g, lipides 10 g, glucides 45 g, fibres 23 g, cholestérol 8,5 mg, 1 580 kJ (375 cal)

Variante :
Vous pouvez ajouter 2 à 3 tranches de prosciutto grillé et coupé en dés dans la soupe.

Note :
Cette recette est la soupe aux haricots authentiques de Florence. On peut à volonté la rendre plus épicée en ajoutant du piment frais haché. On peut également utiliser du bouillon de poule à la place du bouillon de légumes.

Soupe au prosciutto, petits pois et pomme de terre (en haut) et zuppa di faggioli.





Soupe de légumes au curry vert

Préparation : 20 mn
Pour 6 personnes

2 cuil. à café d'huile d'arachide
1 cuil. à soupe de pâte de curry verte
3 feuilles de citron combava
1,25 l de bouillon de poule
670 ml de lait de coco
600 g de chair de potiron, coupée en dés de 1,5 cm
250 g de courge, en rondelles
120 g de mini-épis de maïs, coupés en deux dans le sens de la longueur
2 cuil. à soupe ½ de sauce de poisson
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe ½ de menthe vietnamienne fraîche finement hachée

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et ajouter la pâte à curry et les feuilles de citron combava. Faire cuire en remuant à feu moyen 1 mn. Porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole.
2. Ajouter peu à peu le bouillon et le lait de coco au mélange de curry et porter à ébullition. Ajouter le potiron, la courge et le maïs, puis faire mijoter à feu doux 12 mn jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Ajouter la sauce de poisson et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter le sucre et remuer. Parsemer de menthe avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 6,5 g, lipides 25 g, glucides 17 g, fibres 5 g, cholestérol 0,5 mg, 1 348 kJ (320 cal)

Soupe de curry aux lentilles, carottes et noix de cajou

Préparation : 25 mn
Pour 6 personnes

1,5 l de bouillon de poule
750 g de carottes, épluchées
180 g de lentilles rouges, rincées et égouttées
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, haché
80 g de noix de cajou nature
1 cuil. à soupe de pâte de curry de Madras
25 g de feuilles et de tiges de coriandre fraîche, hachées
125 g de yaourt grec
Feuilles de coriandre fraîche ciselées, pour la garniture

1. Porter le bouillon à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les carottes et les lentilles, porter de nouveau à ébullition puis laisser mijoter à feu doux 8 mn, jusqu'à ce que les carottes et les lentilles soient cuites.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'oignon et les noix de cajou et faire cuire à feu moyen 2 à 3 mn, jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Ajouter la pâte de curry et la coriandre, puis faire cuire 1 mn. Ajouter ce mélange aux lentilles et aux carottes.
3. Verser dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Remettre dans la casserole et faire réchauffer à feu moyen. Saler et poivrer, puis servir avec une bonne cuil. de yaourt et de la coriandre fraîche.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 13 g, lipides 12 g, glucides 20 g, fibres 9 g, cholestérol 3 mg, 1 025 kJ (245 cal)

Note : vous pouvez essayer de parsemer la soupe avec du piment en poudre si vous souhaitez qu'elle soit plus épicée.

Soupe de légumes au curry vert (en haut), soupe de curry aux lentilles, carottes et noix de cajou.

Soupe à la tomate, au poivron rouge, aux épinards et aux pois chiches

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 oignons nouveaux, émincés
1 poivron rouge
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à café de graines de cumin
375 ml de purée de tomates
750 ml de bouillon de bœuf ou de légumes
300 g de pois chiches en boîte
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
1 à 2 cuil. à café de sucre
100 g de feuilles tendres d'épinards

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais et ajouter les oignons nouveaux. Baisser le feu et laisser cuire 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, retirer les graines et les membranes du poivron et le couper en dés. Ajouter le poivron, l'ail et les graines de cumin dans la casserole et faire cuire 1 mn.
2. Ajouter la purée de tomate et le bouillon, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 mn. Pendant ce temps, rincer et égoutter les pois chiches puis les ajouter à la soupe avec le vinaigre et le sucre. Laisser mijoter 5 mn.
3. Saler et poivrer puis ajouter les épinards. Faire cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils commencent à flétrir et servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 8 g, lipides 7,5 g, glucides 25 g, fibres 7,5 g, cholestérol 0 mg, 820 kJ (195 cal)

Soupe de légumes au pistou

Préparation : 20 mn
Pour 4 personnes

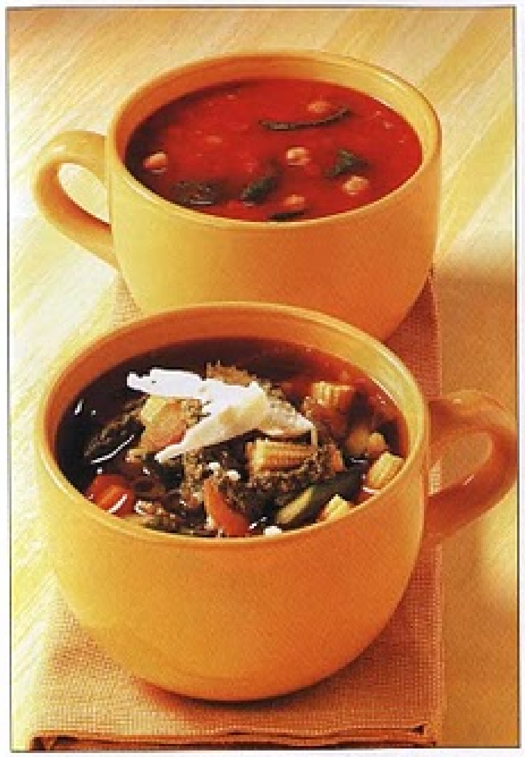
1,25 l de bouillon de légumes ou de poule
1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
8 oignons nouveaux, émincés
2 branches de céleri, émincées
12 petites carottes
2 asperges, extrémités coupées
150 g de mini-épis de maïs
60 g de pistou frais ou en bocal
Huile d'olive en plus, pour diluer le pistou
Parmesan râpé, pour la garniture

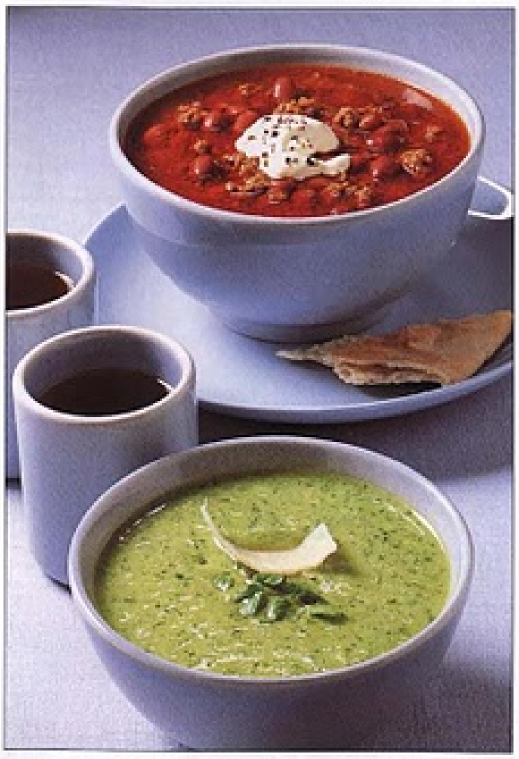
1. Porter le bouillon à ébullition dans une grande casserole. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais et ajouter les oignons et le céleri. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 5 mn. Entretemps, couper les carottes en rondelles, puis couper les asperges et le maïs en morceaux de 3 cm de long. Ajouter le bouillon aux oignons.
2. Ajouter les morceaux de carottes, d'asperges et de maïs dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 mn. Verser dans des bols chauds. Mettre une cuil. de pistou sur le dessus. Vérifier l'assaisonnement. Garnir de parmesan râpé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5 g, lipides 12 g, glucides 13 g, fibres 4,5 g, cholestérol 5 mg, 750 kJ (180 cal)

Note :
Le pistou fait maison ou frais sera plus savoureux. Si vous préférez un pistou moins épais, vous pouvez le diluer avec un peu d'huile d'olive.

Soupe à la tomate, au poivron rouge, aux épinards et aux pois chiches (en haut), soupe de légumes au pistou.





Soupe chili con carne

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
300 g de bœuf maigre, haché
1 gousse d'ail, écrasée
3 cuil. à café de paprika hongrois
2 cuil. à café de grains de cumin
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
440 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
80 g de crème fraîche

1. Mettre le bouillon dans une casserole et porter à ébullition. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Ajouter l'oignon et faire cuire 5 mn jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le bœuf haché. Faire cuire en écrasant le hachis avec une fourchette, puis ajouter l'ail, le paprika et le cumin. Faire cuire 1 mn.
2. Ajouter le bouillon et le concentré de tomates puis mélanger. Porter à ébullition puis baisser le feu, ajouter les haricots rouges et laisser mijoter 15 mn jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Mettre dans 4 bols chauds et garnir de crème fraîche. Saler et poivrer.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 30 g, lipides 20 g, glucides 20 g, fibres 13 g, cholestérol 65 mg, 1 550 kJ (370 cal)

Note :
Le paprika est originaire d'Amérique du Sud et est très répandu dans la cuisine européenne. Il est plus ou moins épicé. Le paprika hongrois est épicé.

Soupe au cresson et aux pommes de terre

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

20 g de beurre
2 poireaux, émincés
2 grosses pommes de terre
1 l de bouillon de légumes
500 ml de lait
200 g de cresson
2 cuil. à soupe de crème fleurette
Brins de cresson, pour la garniture
Copeaux de parmesan, pour la garniture

1. Faire chauffer le beurre dans une casserole à fond épais. Ajouter le poireau, couvrir et laisser cuire à feu moyen 5 mn. Éplucher et couper les pommes de terre en petits dés puis les ajouter dans la casserole et faire cuire 2 mn en mélangeant. Ajouter le bouillon et le lait, couvrir et porter à ébullition (faire attention que le mélange ne déborde pas). Retirer le couvercle et laisser cuire à feu moyen 5 mn puis retirer du feu.
2. Hacher grossièrement le cresson avec les tiges. Placer le cresson dans le bol d'un mixeur ou d'un robot avec un peu de soupe puis mixer. Ajouter le reste de la soupe et mixer de nouveau jusqu'à ce que la soupe soit onctueuse. Remettre dans la casserole, ajouter la crème, saler et poivrer. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Parsemer de brins de cresson et de parmesan puis servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 9 g, lipides 10 g, glucides 38 g, fibres 2,5 g, cholestérol 35 mg, 860 kJ (205 cal)

Variante :
Faire griller 2 tranches de lard maigre sous le gril chaud, les couper en petits morceaux et les utiliser comme garniture.

Soupe chili con carne (en haut) et soupe au cresson et aux pommes de terre.

Soupe aux poireaux et aux pommes de terre

Préparation : 30 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 poireaux, émincés
500 g de pommes de terre farineuses
1 l de bouillon de poule
125 ml de crème liquide
2 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
Paprika, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais et ajouter le poireau. Faire cuire avec un couvercle à feu moyen 5 mn, en remuant de temps en temps. Entre-temps, éplucher les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre puis émincer.
2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon dans la casserole, couvrir et porter à ébullition. Déplacer le couvercle pour que la casserole ne soit que partiellement couverte, baisser le feu et faire cuire 10 mn. Laisser refroidir un peu, puis mixer en plusieurs fois jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
3. Pour servir chaud, faire réchauffer la soupe dans la casserole et ajouter la crème liquide. Pour servir froid, la laisser refroidir après l'avoir mixée et ajouter la crème avant de servir. Parsemer de persil et de paprika.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5,5 g, lipides 25 g, glucides 20 g, fibres 4,5 g, cholestérol 45 mg, 1 310 kJ (315 cal)

Note : cette soupe est également appelée vichyssoise.

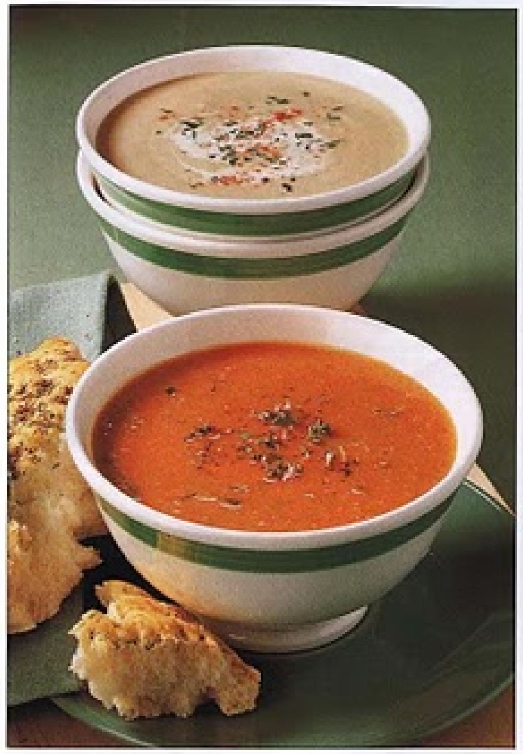
Soupe aux tomates, basilic et thym

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

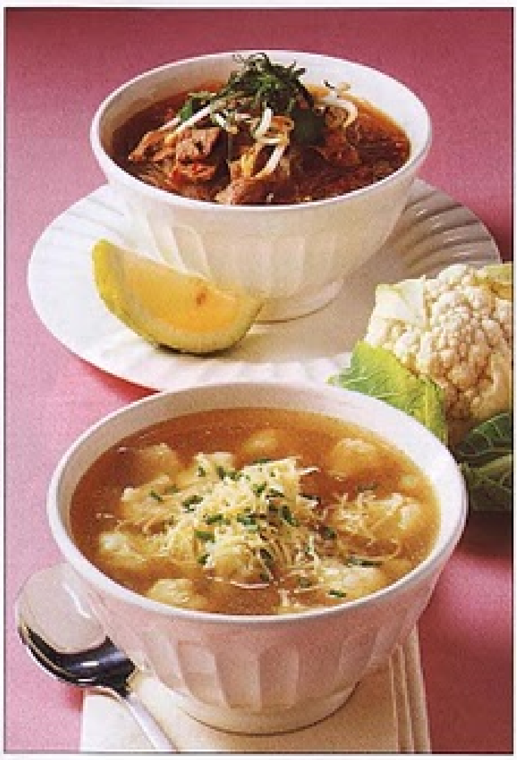
12 tomates bien mûres
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, haché
3 gousses d'ail, écrasées
1,5 l de bouillon de poule
4 brins de basilic frais
4 brins de thym frais
3 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à soupe de feuilles basilic, ciselées
Brins de thym frais, pour la garniture

1. Faire une croix à la base de chaque tomate, placer dans un saladier résistant à la chaleur et ébouillanter. Laisser 30 s, puis les mettre dans un saladier d'eau froide. Peler en partant de la croix et hacher grossièrement les tomates.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, puis ajouter l'ail et l'oignon. Faire cuire à feu moyen 3 mn, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Pendant ce temps, verser le bouillon dans une autre casserole et porter à ébullition.
3. Ajouter les tomates, le basilic et le thym aux oignons. Couvrir et laisser cuire 4 mn, jusqu'à ce que les tomates soient légèrement cuites. Ajouter le bouillon de poule et le concentré de tomates puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter en couvrant 10 mn, jusqu'à ce que l'oignon et la tomate soient bien cuits. Retirer les brins de basilic et de thym.
4. Verser la soupe dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Réchauffer à feu moyen et mélanger le basilic. Saler et poivrer. Répartir la soupe dans quatre bols et servir avec du pain aux herbes. Garnir avec du thym.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 3,5 g, lipides 5 g, glucides 8,5 g, fibres 3,5 g, cholestérol 0 mg, 405 kJ (95 cal)



Soupe aux poireaux et aux pommes de terre (en haut) et soupe aux tomates, basilic et thym.



Pho au bœuf

Préparation : 25 mn
Pour 4 personnes

120 g de vermicelles de riz
300 g de steak
1 l de bouillon de bœuf
1 à 1 cuil. à café ½ de piment rouge finement haché
1 oignon, émincé
80 g de germes de soja
7 g de feuilles de coriandre fraîche
5 g de feuilles de menthe fraîche, ciselées
1 citron, coupé en quartiers
4 cuil. à café de sauce de poisson, pour assaisonner

1. Plonger les vermicelles dans de l'eau bouillante pendant 10 mn. Couper le steak en lamelles fines (environ 2 mm). Porter le bouillon à ébullition dans une casserole et ajouter le piment.
2. Égoutter les vermicelles. Mettre un quart de l'oignon au fond de chaque bol. Répartir les pâtes dans chaque bol puis recouvrir de viande. Verser le bouillon chaud sur les morceaux de viande, ajouter les germes de soja, la coriandre et la menthe.
3. Presser un quartier de citron dans chaque bol et ajouter 1 cuil. à café de sauce de poisson par bol. Saler et poivrer. Servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 17 g, lipides 2,5 g, glucides 8,5 g, fibres 1,5 g, cholestérol 10 mg, 540 kJ (130 cal)

Note :
Le Pho est un plat unique vietnamien. Pour faire un Pho au poulet, vous pouvez utiliser des morceaux de poulet cuit et remplacer le bouillon de bœuf par du bouillon de poule.

Variante :
Pour une soupe plus épicée, ajoutez un peu de pâte de piment dans chaque bol avant de servir.

Soupe au chou-fleur, à la ciboulette et au fromage

Préparation : 20 mn
Pour 4 personnes

875 ml de bouillon de poule
1 oignon
1 poireau
600 g de chou-fleur
1 bouquet de ciboulette, ciselée
40 g de gruyère râpé

1. Mettre le bouillon dans une grande casserole à fond épais, couvrir et porter à ébullition à feu vif. Pendant ce temps, hacher finement l'oignon et le poireau, puis diviser le chou-fleur en petites fleurettes. Ajouter les légumes au bouillon et porter de nouveau à ébullition. Laisser ensuite mijoter 15 à 20 mn jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
2. Verser la soupe dans des bols chauds et parsemer de ciboulette et de gruyère râpé.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 6,5 g, lipides 3,5 g, glucides 5,5 g, fibres 4 g, cholestérol 9 mg, 340 kJ (80 cal)

Variante :
Cette recette peut également être réalisée avec des brocolis. Il est aussi possible de la faire avec la moitié de chou-fleur et la moitié de brocoli. Notez que le temps de cuisson est légèrement inférieur pour les brocolis.

Note :
Si vous préférez une soupe onctueuse, il vous suffit de la mixer, puis de la remettre dans la casserole et de la réchauffer avant de la servir.

Pho au bœuf (en haut) et soupe au chou-fleur, à la ciboulette et au fromage.

Soupe aux fèves et aux panais

Préparation :
25 mn
Pour 4 personnes

20 g de beurre
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
500 g de fèves surgelées
4 panais, pelés et hachés
1,25 l de bouillon de poule
2 cuil. à soupe de crème liquide

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais, ajouter un oignon et l'ail puis faire revenir à feu moyen 2 mn.
2. Mettre les fèves dans un saladier et couvrir d'eau bouillante. Ajouter le panais et le bouillon à l'oignon, puis réduire le feu et laisser mijoter, en couvrant partiellement pendant 7 à 10 mn, jusqu'à ce que les panais soient tendres. Égoutter les fèves et enlever les peaux.
3. Ajouter la moitié des fèves à la soupe. Laisser mijoter 1 mn. Mettre dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux, puis remettre dans la casserole. Ajouter le reste des fèves, laisser cuire 1 mn puis verser la crème. Saler et poivrer.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 9,5 g, lipides 9 g, glucides 25 g, fibres 15 g, cholestérol 27 mg, 905 kJ (215 cal)

Soupe à la tomate et au lard

Préparation :
20 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
6 tranches de lard, sans couenne, hachées
440 g de tomates concassées en boîte
500 ml de bouillon de poule

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, puis faire revenir 1 à 2 mn. Ajouter le lard et faire cuire 2 mn, puis ajouter les tomates et le bouillon.
2. Baisser le feu et laisser mijoter 5 mn. Saler et poivrer.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g, lipides 8 g, glucides 5,5 g, fibres 2 g, cholestérol 30 mg, 605 kJ (145 cal)

Soupe froide au concombre et au yaourt

Préparation :
30 mn
Pour 4 personnes

1 concombre
300 ml de crème liquide
250 g de yaourt grec
250 ml de bouillon de poule
2 gousses d'ail, écrasées
20 g d'aneth frais, haché
1 cuil. à soupe de vinaigre blanc
½ cuil. à café de graines de fenouil pour la garniture (facultatif)

1. Peler et râper le concombre. Ajouter la crème, le yaourt, le bouillon, l'ail, l'aneth et le vinaigre et bien mélanger. Saler et poivrer.
2. Couvrir et laisser refroidir 15 mn. Bien mélanger avant de servir et parsemer de graines de fenouil.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5 g, lipides 35 g, glucides 5,5 g, fibres 0,5 g, cholestérol 110 mg, 1465 kJ (350 cal)

Soupe à la tomate et au lard (en haut), soupe aux fèves et aux panais (au milieu), et soupe froide au concombre et au yaourt (en bas).



Index